ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ 100!

ЛИНДА ЛАРСЕН

ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

«Живое» питание — путь к обновлению

Особая гордость автора — это подборка рецептов
для сыроедения
и рецептов с использованием проростков

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Линда Ларсен убеждена: только живая пища, наполненная энзимами, дает нам энергию, необходимую для полноценной жизни. Основа такого питания — сырые овощи и фрукты, кисломолочные продукты, свежие соки, коктейли и смузи, которые содержат сок зеленых растений и ростков. Особая гордость автора — это подборка рецептов для сыроедения и рецептов с использованием проростков.

- Линда Ларсен
  - Благодарю от всего сердца
  - Вместо предисловия, или почему я ем «живую» пищу
  - Знакомство с «живым» питанием
    - Примите энергию жизни
    - Не возврат, а шаг вперед
    - Живая пища — это энзимы
    - Мясо — источник ядов
    - 10 важных преимуществ живого питания
      -
      - 1. Если вы мечтали похудеть, вы станете стройными. Если вы страдали от худобы, ваше тело приятно округлится
      - 2. Ваша кожа станет чистой, а волосы — блестящими
      - 3. Вы станете выглядеть моложе
      - 4. Вы забудете об усталости и вялости
      - 5. Вы избавитесь от застарелых болезней
      - 6. Ваш иммунитет станет крепким
      - 7. Вы станете выносливее физически
      - 8. Вы научитесь «слышать» свое тело
      - 9. У вас появится много свободного времени
      - 10. Вы сэкономите средства
    - Основные принципы живого питания
      - Только сырая пища
      - Только натуральные продукты
      - Вредные привычки за борт!
      - Переключайтесь постепенно
      - Чем проще, тем лучше
      - Разделяйте и комбинируйте
      - Прислушивайтесь к сигналам тела
      - Помните — вы уникальны

- Никакого фанатизма!
- Гигиена начинающего сыроеда
  -
  - Уход за зубами
  - Кожа
  - Волосы
- Технологии живого питания
  -
  - Инструменты сыроеда
    - Ножи
    - Соковыжималка
    - Блендер
    - Кофемолка
    - Дегидратор (сушилка)
    - Морозильная камера
    - Банки и поддоны для замачивания и проращивания
  - Замачивание — пробуждение силы растений
  - Волшебная сила проростков
  - Микробы в помощь сыроеду

○ Безграничные горизонты живого питания
- В растениях есть все, что нам нужно
  -
  - Углеводы
  - Белки
  - Жиры
  - Витамины
  - О витамине B12 — особо
  - Кратко о минералах
- Все богатства живой кухни
- Живая кулинария
  - Сырые хлебцы, чипсы, паштеты и прочие деликатесы
    - Хлеб из проростков гречихи
    - Льняные крекеры
    - Тыквенный хлеб
    - Крекеры из сладкого перца
    - Крекеры с базиликом
    - Паштет из подсолнечника с томатами
    - Живое чили (рецепт В. Бутенко)
    - Чипсы для сыроеда
    - Капустный кус-кус

- Овощной кебаб
- Живая пицца
- Ореховый сыр
- «Мясные» котлеты
- Грибной бургер
- «Вермишель» с соусом

- Живые супы
  - Как приготовить миндальное молоко
  - Суп из сладкого перца с кефиром
  - Чаудер
  - Гаспачо
  - Суп с базиликом
  - Пикантный арбузный суп
  - Пикантный огуречный суп
  - Шпинатный суп
  - Суп из красного сладкого перца
  - Крем-суп из цукини
  - Суп из проростков подсолнечника
  - Морковный суп
  - Огуречно-укропный суп
  - Тайский кокосовый суп
  - Фруктовое гаспачо
  - Суп песто
  - Овощной суп с ароматом кунжута
  - Зеленое гаспачо
- Соусы и маринады
  - Миндальный майонез
  - Кисло-сладкий соус
  - Винегретный соус
  - Гуакамоле
  - Маринад по-марокканski
  - Ореховая сметана
  - Ананасовый соус
  - Томатная сальса
  - Миндальный хумус
- Салаты
  - Салат из томатов и сладкого перца
  - Витаминный салат
  - Салат из цветной капусты
  - Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом
  - Салат из свежей моркови с лимоном
  - Салат из свежей моркови
  - Салат из огурцов и грейпфрута

- Салат из рукколы и сельдерея
- Салат из сладкого перца
- Салат из томатов и яблок
- Салат из тыквы
- Салат с редькой
- Салат из крапивы и одуванчика
- Салат из подорожника и крапивы
- Салат из редиса и мяты
- Шпинатный салат
- Яблочно-морковный салат с изюмом
- Салат из свеклы с яблоками
- Салат полевой
- Апельсиновый салат с сельдереем
- Персиковый салат
- Яблочный салат с ананасом, бананами и виноградом
- Яблочный салат с редькой
- Салат из дыни и ягод
- Грушевый салат с дыней
- Бразильский салат
- Салат сенегальский
- Салат марокканский
- Салат эфиопский
- Салат из тропических фруктов
- Арбузный салат
- Салат из моркови, яблок и арбуза
- Салат яблочный с арбузом, дыней и медом
- Сладкий салат
- Салат с крапивой и помидорами

- Блюда с проростками
  - Салат для иммунитета
  - Салат «Весенний»
  - Салат «Цитрусовый»
  - Салат красоты
  - Салат с проростками и морковью
  - Салат с проростками и сельдереем
  - Салат с проростками и вишневым соком
  - Салат с проростками и редисом
  - Салат с проростками и огурцами
  - Пряный салат
  - Салат с проростками и кабачками
  - Салат с проростками и молочным

- горошком
- Салат здоровья
- Салат с проростками фасоли
- Салат с проростками и редисом
- Салат с проростками и сельдереем
- Салат с проростками и тыквой
- Соевый салат
- Салат с грейпфрутом
- Проростки с сухофруктами
- Проростки со свекольными листьями и огурцами
- Проростки с фруктами или ягодами
- Проростки со свеклой и чесноком
- Проростки с капустой кольраби
- Проростки с капустой и весенними овощами
- Проростки с капустой и яблоками
- Салат из проростков с морской капустой
- Проростки с огурцами и яблоками
- Проростки с зеленым горошком
- Картофельный салат
- Витаминный напиток с проростками
- Ореховый завтрак
- Гороховый суп из проростков
- Паштет из горчичных проростков
- Пшенично-овсяный паштет

- Сладости и лакомства
  - Сладкая пицца
  - Черничный пудинг
  - Яблочное печенье
  - Финиковое пирожное
  - Лаймовые кексы
  - Тыквенный пирог
  - Кокосовый торт
- Смузи: 50 рецептов здоровья
  -
  - 50 рецептов смузи:

○ Напутствие начинающим

Линда Ларсен
Ешь, чтобы жить! «Живое» питание — путь к обновлению

Благодарю от всего сердца

Книгу невозможно написать в полном одиночестве — нужна поддержка родных и друзей, коллег и просто знакомых людей, которые иногда в самой необычной ситуации могут подарить интересную идею или поделиться хорошим рецептом. Я хочу сказать большое спасибо всем, кто своим участием, советами и помощью превратил для меня работу над этой книгой в радостный и счастливый процесс. Моя огромная благодарность Лизе и Майклу, Йохану, Торстену, Анне-Кристине, Виктории Боун-Валли. Но больше всего я признательна своей семье — любимому мужу Джеймсу, дочерям Сигрид и Кирстен, и моим родителям, Кристиану и Маргот. За их терпение и веру в мои силы, за здоровый скепсис без едкого сарказма в начале пути, и за то, что позднее они присоединились ко мне на пути к здоровью и счастью, полному радостных минут и наслаждения «живой» пищей.

Я благодарю вас, дорогие читатели, за то, что вы выбрали эту книгу, и надеюсь, она поможет вам самим узнать удовольствие от нового образа жизни и расстаться с недугами, которые появились во многом из-за питания, навязанного нам современной цивилизацией.

Вместо предисловия, или почему я ем «живую» пищу

Эта глава может показаться очень длинной, особенно для начала книги. Вы можете ее пропустить, и если позже устанете от теории или чисто практических советов, всегда можете к ней вернуться. Мне просто хочется рассказать о своем пути и личным примером показать, как «живое» питание помогло мне, и почему у меня возникло желание написать эту книгу.

Мне 52 года, из которых уже 26 лет я являюсь вегетарианкой и 15 лет питаюсь сырой пищей. Не могу сказать, что я абсолютная сыроедка — поскольку вообще не люблю понятие «100 %». Для меня еда — это образ жизни, средство достижения здоровья, познания себя, а не самоцель. Да, у меня бывает потребность съесть что-то, выходящее за рамки полного веганского сыроедения — например, перепелиное яйцо, чашку домашнего сыра или запеченный картофель. Я люблю кисломолочные продукты и пью травяные чаи, если мне надо согреться в морозный день. И это будет звучать как ересь для многих ортодоксальных сыроедов, с некоторыми из которых мне приходилось встречаться, но я не испытываю после этого никаких угрызений совести и не называю это «срывом». За многие годы я научилась прислушиваться к своему телу, чувствовать его вибрации, и если оно просит меня о чем-то (а оно теперь никогда без надобности не тревожит меня «пустыми» просьбами), я даю ему это. Поддаваться искушениям плохо, отвечать на реальные потребности своего организма — разумно.

Мой супруг, с которым мы вместе уже 28 лет, является для меня опорой и самым верным соратником — мне повезло: и к вегетарианству, а затем и к сыроедению мы пришли вместе и всегда поддерживали друг друга. Можно даже сказать, что он и стал инициатором перехода к здоровой пище — будучи американцем, он знал намного больше меня о сыроедении. Для европейцев это может прозвучать смешно, но в США, знаменитых обилием людей с избыточным весом и ассоциирующихся у нас с фаст-фудом и обжорством, в то же время очень многие люди изучают и пропагандируют правильное питание.

Проводя большую часть года на родине мужа, могу сказать — ни в одной из стран, где мне приходилось бывать, нет таких условий для сыроеда, как в Америке. Да, это бизнес — специализированные магазины, кафе и рестораны, экофермы, семинары и школы здорового питания. Но, согласитесь, это очень

помогает следовать выбранному пути. Сейчас и в Европе, в том числе в моей родной Норвегии, житель большого города может обеспечить себя всеми необходимыми продуктами и легко встречаться с единомышленниками. Конечно, быть сыроедом можно всегда и везде, но для того, чтобы чувствовать себя при этом комфортно, а не посвящать все свободное время поиску пищи, нужна определенная инфраструктура.

Почему мы стали вегетарианцами, а затем перешли на «живое» питание? И я, и Джеймс выросли в городах — только я в небольшом рыбацком городке на Северном море, а Джеймс — в окружении небоскребов Чикаго. В моем питании было больше свежей рыбы и молочных продуктов, которыми так славится Норвегия, а семья Джеймса отдавала предпочтение хорошему стейку. Конечно, в наших семьях были и овощи, по большей части отварные, и фрукты, но почетного места они не занимали. Норвегия с открытием месторождений нефти и газа начала богатеть, в магазинах появлялось все больше экзотических плодов, которые можно было купить круглый год, но основными продуктами питания все равно оставались рыба, мясо и картофель. Учась в университете, я иногда заглядывала в студенческую столовую, но основная еда студентов — бутерброды с сыром и мясом и кофе, много кофе. Затем была стажировка в Америке, где я открыла для себя «притягательный» мир ресторанов быстрого питания и полюбившийся мне барбекю. Там я и познакомилась с будущим супругом, и помню, как в первый в моей жизни «День благодарения» с восхищением смотрела на огромный стол, где красовались блюда с запеченной индейкой, картофельным пюре и гигантским тыквенным пирогом. Я научилась готовить «по-американски» — сытно и обильно, и в нашей небольшой квартирке, которую мы сняли с Джеймсом, каждую субботу устраивала настоящие пиры. Наверное, я достигла каких-то кулинарных высот, поскольку друзья чуть ли не в очередь вставали, чтобы попробовать мои запеканки, пироги и всевозможные вариации макарон с сыром.

Поженившись, мы решили какое-то время пожить на моей родине, благо мужу предложили работу преподавателя английского в моей альма-матер. Здесь я продолжала развивать свою страсть к готовке, соединяя американскую кухню с традиционной скандинавской. В нашей семье еда стала настоящим культом. Мы оба ей поклонялись и ее боготворили. Я и раньше никогда не была очень стройной, и при моем росте в эпоху викингов могла бы вполне нацепить на себя шлем и пугать бедных жителей прибрежных стран одним своим мощным видом, но теперь стала превращаться просто в толстого монстра. Джеймс

тоже располнел и на норвежском пиве отрастил себе живот.

Нас это не особенно смущало, но как-то незаметно стали возникать проблемы со здоровьем, что, учитывая наш молодой возраст, было совсем безрадостно. У обоих обнаружили гипертонию (в 25 лет!), повышенный уровень холестерина в крови. У Джеймса была нарушена работа почек и печени, у меня врачи подозревали холецистит. Плюс от курения (в то время борьба с курением еще не стала модной тенденцией, и в нашем кругу курили почти все) мы страдали от постоянных бронхитов и простуд. Согласитесь, неприятный букет. Но сейчас мы благодарны богу, что все эти проблемы начались у нас в таком раннем возрасте — да, именно так! Большинство людей начинает чувствовать явное ухудшение здоровья, связанное с образом жизни, уже ближе к сорока годам, когда изменить свои привычки и справиться с болезнями намного труднее.

Контракт с университетом у мужа закончился, и мы переехали в Нью-Йорк. У этого города сумасшедшая энергетика и темп жизни, и мы поняли: для того, чтобы быть конкурентоспособными и не работать только на лекарства (а медицина в Америке безумно дорогая), нам нужно кардинально изменить свой образ жизни. Не буду утомлять вас долгим рассказом — даже будучи молодыми, мы не смогли сделать это быстро. Но у нас были друзья, которые помогали нам и давали советы, и было желание стать успешными людьми — в то время о долгосрочной перспективе «быть здоровыми и жить долго» мы не думали. Бросили курить, стали ответственнее относиться к своему питанию. Через несколько месяцев мы увлеклись идеями вегетарианства, особенно после поездки на ферму родственников мужа, где впервые в жизни оба стали свидетелями убийства бычка. После этого мы не могли смотреть на мясо, перейдя на растительную пищу, молочные продукты, изредка включая в рацион яйца и рыбу. Помимо этого мы просто стали меньше есть, что уже принесло отличные результаты — мы не только привели в норму свой вес, но и значительно улучшили свое здоровье.

В последующие годы у нас родились две дочери, которые росли здоровыми, несмотря на все опасения наших родителей, что вегетарианство для детей противопоказано.

Детям мы никогда не навязывали свой образ жизни. Естественно, воспитываясь в семье вегетарианцев, они с ранних лет привыкали к тому, что основная и самая лучшая еда — это та, которую нам дают растения. Конечно, они обе были до полутора лет на грудном вскармливании, и потом в их рационе присутствовали яйца и молочные продукты — организм ребенка нуждается в веществах, без которых взрослый человек вполне

может обойтись, и рисковать и проводить эксперимент на собственных детях, сразу переведя их на полное вегетарианство, я не хотела. В некоторых сыроедческих семьях дети с пеленок приучаются только к растительной сырой пище. У кого-то все происходит без проблем и малыш растет здоровым, но, к сожалению, мне лично известны примеры, и об этом много писалось, когда дети, лишенные жизненно важных для растущего организма веществ, болели рахитом, у них нарушалось физическое развитие. Опять же, организм каждого человека, даже совсем маленького, индивидуален, и никакого догматического подхода здесь быть не должно.

Мы хотели, чтобы наши дети сделали осознанный выбор в пользу вегетарианства (а позже — и сыроедения). С детства у них было преимущество — они питались в основном растительной пищей, вкусной и полезной; мы старались разнообразить их рацион, делать блюда красивыми. На столе всегда были свежие фрукты, я готовила разнообразные фруктовые салаты, коктейли и мороженое, так что в сладком девочки ограничены не были. Я разрешала им попробовать те «вкусности», которыми питались их ровесники, чтобы не было эффекта «запретного плода» — чипсы, сладкую вату, попкорн и даже гамбургер с колой. Но привыкшие с младенческих лет к настоящей, вкусной в своем естественном состоянии еде, они кривили рот и больше даже не просили этих «лакомств». В результате Сигрид сейчас придерживается сыроедения, а Кирстен осталась оволактовегетарианкой (помимо растительной пищи употребляет молочные продукты и яйца. — *Прим. ред.*), но «живая» пища занимает в ее питании значительное место.

Дети подрастали, мы стали убежденными вегетарианцами, но ближе к сорока годам поняли, что нужно попробовать выйти на новый этап — этого требовало и здоровье. У меня обнаружилась опухоль матки, и доктор сказал, что есть вероятность ее перерождения в рак. Аллергия и простуды так и не покидали меня, а к мужу опять вернулись проблемы с сосудами и печенью. Кроме того, мы оба чувствовали себя постоянно уставшими, заряд бодрости, данный от природы, потихоньку иссякал — сказывалась напряженная работа и сумасшедший темп жизни.

Мы уже знали о сыроедении, читали книги Г. Шелтона, Н. Уокера, Э. Вигмор и даже познакомились с работами иранского доктора А. Тер-Ованесяна, в которых он писал, что пища, подвергнутая термической обработке, не может быть полезной, скорее, она даже ядовита для человека. Сыроедами были многие наши друзья, в стране проводились многочисленные семинары, появились первые компании, специализирующиеся на продуктах

для сыроедов.

И в начале 1995 года мы перешли на новое питание — в один из дней полностью отказались от приготовления пищи для себя (для дочерей я все же готовила овощи). Из-за нашего длительного вегетарианства переход этот не был таким критичным, как для многих наших знакомых, кто переключался с обычного питания с животными продуктами сразу на сыроедение. Но все же в первый год мы оба явно ощущали, как организм освобождается от накопленных токсинов — через нос отходила слизь, чистился кишечник, пот имел неприятный запах. Мы не устраивали голоданий, полностью положившись на самоочищающие резервы тела. Иногда возникало чувство невыносимой слабости и озноба, но с каждым разом такие периоды были все короче. Мы оба начали терять вес, и в какой-то момент я подумала, что надо срочно остановиться, но через 7 месяцев он стабилизировался и даже прибавился, став практически идеальным для нашего роста и возраста.

Наши семьи были сначала в ужасе — они и к нашему вегетарианству-то относились с опаской, а тут их любимые дети совсем сошли с ума и стали есть только сырые овощи, фрукты, семена и орехи. Родители звонили чуть ли не каждый день, чтобы удостовериться, что мы еще живы и не попали в больницу с истощением. Когда мы приехали в Чикаго на День Благодарения, а в Берген — на Рождество, обе стороны убедились, что все в порядке, и даже отметили, что мы стали выглядеть лучше — и успокоились. Конечно, всех немного смущало, что за праздничным столом мы едим только свежие салатики и овощи, а в бокалах вместо вина плещется сок, но к нашим «причудам» они уже привыкли и с предложениями отведать мяса или пирога не навязывались. А у нас такого желания и не было.

В новый год мы вошли уже с явными положительными результатами: во-первых, с переходом на сыроедение у нас обоих многократно вырос энергетический потенциал, ушла постоянная усталость и вялость, на смену им пришла бодрость. Осенью я практически не болела простудами, а если все же простывала, то болезнь проходила за 1–2 дня. Джеймс ни разу не принимал таблеток от высокого давления. А еще спустя 4 месяца врач отметил сначала значительное уменьшение в размерах, а потом и полное исчезновение у меня опухоли! Страх перед возможным раком отступил.

Постепенно сошли на нет все проявления аллергии, и через какое-то время я смогла есть даже свою любимую клубнику без кожного зуда. Вообще, кожа, в первые месяцы иногда покрывавшаяся высыпаниями, на второй год после перехода на

«живое» питание стала выглядеть явно моложе и свежее. Джеймс, наконец-то, избавился от вызывающей раздражение перхоти, на борьбу с которой призывались до этого самые дорогие шампуни и кремы.

Все это звучит чудесно, как в рекламном проспекте, кажется вам? Но это все действительно так! Самое главное — мы просто *почувствовали*, как наши организмы были рады новому для нас, но столь благотворному питанию. Как с удовольствием, хотя и с трудом, мы избавлялись от многолетних залежей токсинов в тканях и клетках.

Еще раз подчеркну, что у нас все прошло относительно легко и быстро потому, что до этого наше питание уже долгое время было ближе к здоровому, чем у среднестатистического современного жителя — мы не были отравлены ядами, получаемыми из мяса, полуфабрикатов, промышленных соусов и приправ. В нашем рационе сырые овощи и фрукты уже занимали значительное место. И нам пришлось отказаться от не столь уж большого количества блюд — мы просто перестали варить, жарить и тушить овощи, перестали есть хлеб и каши, горячие супы, джемы и пироги. К моменту перехода мы уже были знакомы с принципами «живого» питания и знали, какой безграничный мир разнообразия в пище открывается перед нами.

Если кто-то прочитал посвящение, он может спросить: «А что же с вашими родителями, вы же написали, что они присоединились к вам?» К сожалению, родители Джеймса ушли из жизни раньше предназначенного времени. Их убили болезни сердца и рак — главные враги современного человечества. Наверное, это, а также видимые результаты нашего успеха вдохновили моих родителей стать практически полными сыроедами. Это случилось не так давно, 5 лет назад, но они каждый раз выражают нам признательность за поданый пример. В Норвегии великолепная система здравоохранения и социальной поддержки стариков, но жить на лекарствах и жить полноценно и свободно — это разные вещи. Мы специально на полгода взяли отпуска на работе, чтобы находиться рядом с родителями во время их перехода, помогать им советами и следить за здоровьем. В их возрасте резкий переход к сыроедению может быть опасен, и дело тут не в прожитых годах как таковых, а в постоянном многолетнем отравлении организма пищевыми токсинами и лекарствами. Поэтому я просила их заранее подготовиться — в течение трех лет они постепенно уменьшали количество готовой еды и ели больше овощей и фруктов (мясо у них никогда не было в почете, они предпочитали рыбу). Уже тогда стали заметны явные улучшения здоровья. Сейчас сырая пища составляет в их

рационе 90 %, и за счет этого отец распрощался с постоянными обострениями гипертонической болезни, его перестал беспокоить простатит и артрит, а у мамы практически не случаются приступы астмы. Наивно было бы ожидать полного оздоровления у людей, болезни которых копились до этого 70 лет, но это уже огромная победа.

После того, как мы перешли к «живому» питанию, прошло 15 лет, и я могу с уверенностью сказать, что это решение было самым важным в нашей жизни. И мы многого достигли за эти годы.

• Мы каждый день ощущаем все преимущества сырой пищи, остаемся бодрыми, сохраняем высокую работоспособность и понимаем, насколько это великолепно.

• Мы не хотим возвращаться в то состояние, в котором пребывали, потому что сохраняем прекрасное здоровье и распрощались с болезнями.

• Мы не «сорвались» и не боимся срыва, потому что для нас это не диета, не лечебная процедура, а образ жизни.

• Мы не стали фанатиками и догматиками, не зацикливаемся на еде, считая ее важной, но все же вспомогательной частью нашей жизни.

• Мы не стремимся к соблюдению «чистоты» сыроедения — как я уже писала, я позволяю себе отходить от него, если этого просит мое тело. То же самое и с Джеймсом.

• Мы экономим массу времени, которое раньше тратили на приготовление еды, и расходуем его на полезные и приятные вещи.

• Наши счета за электричество, газ и воду значительно уменьшились, и мы понимаем, что внесли малюсенькую, но все же свою толику в улучшение экологической ситуации в мире.

• Мы не знаем, сколько мы проживем — 120 лет, как о том пишут в книгах по натуральному питанию, или меньше. Это в руках судьбы. Но мы знаем, что отпущенное нам время мы проживем насыщенной жизнью, будучи полны энергии и желания открывать новые горизонты.

Знакомство с «живым» питанием

Примите энергию жизни

В прессе я не раз встречала упоминания об уникальных людях, праноедах, которые живут, не поглощая никакой пищи, — они получают энергию из окружающего пространства, насыщаясь только чистой водой, воздухом и солнечными лучами. Не могу со стопроцентной уверенностью сказать, правда это или нет. Но как бы было здорово — жить и не есть! Сколько бы было сэкономлено времени, ресурсов, и как нам стало бы легче! Разве это не волшебно — стать полностью независимым от кухни, от утомительного и требующего времени приготовления пищи, от немалых материальных затрат на приобретение продуктов.

Кто знает, возможно, в каком-то неопределенном будущем человек действительно сможет вырваться из оков привязанности к еде и выйти на качественно новый уровень своего существования. Об этом сейчас можно только мечтать и в какой-то мере к этому стремиться, постоянно себя совершенствуя. Но пока мы обычные люди, а значит, для жизни нам необходимо снабжать свое тело пищей. И вот здесь у каждого из нас есть свой, личный шанс изменить себя, свое физическое и духовное здоровье. И при этом как-то улучшить ситуацию на Земле, что также не следует сбрасывать со счетов, ведь как бы банально это ни звучало, но наша планета — очень маленькая, а нас много, и такая нагрузка становится все более невыносимой для Земли.

Как мы можем приблизиться к совершенству и идеальному здоровью? Сейчас — лично для себя и в перспективе — для своих потомков? Многие люди уже нашли ответ. Надеюсь, рано или поздно и вы, дорогие читатели, сможете прийти к такому же решению — чтобы жить действительно полной, настоящей жизнью, справиться с болезнями и стать счастливее, нужно перейти к питанию «живой» пищей.

Кто-то, прочитав эти слова, скажет: «Ну вот, опять очередная книга, которая будет учить меня тому, что и как я должен есть. Их уже были сотни, но для меня ничего не изменилось. Почти все они противоречат друг другу, где-то пишется, что секрет здоровья в одних продуктах, где-то — что эти продукты вредны. И не поймешь, то ли надо все есть раздельно, то ли постоянно устраивать голодания». В какой-то мере это правда — действительно, за последние сто лет книг о том, как надо есть человеку, чтобы быть здоровым, написано очень много, и среди их авторов самые признанные специалисты. Ничего необычного тут нет — истина рождается в спорах и дискуссиях, и мой вам совет — ничего не принимайте чисто на веру. Ведь речь идет о

вашем, и только вашем, здоровье и благополучии. Поэтому читайте, берите на заметку, сомневайтесь, анализируйте. В наш век Интернета с его форумами, блогами и персональными сайтами читайте отзывы других людей, комментарии ученых, истории о личном опыте. И делайте выводы.

Ни в коей мере я не буду претендовать на истину в последней инстанции — у меня для этого нет никакого права. Но я обладаю многолетним личным опытом, опытом моих родственников, друзей и знакомых. Именно исходя из него, а также опираясь на свидетельства сотен и тысяч людей по всему миру и на работы самых видных специалистов-натуропатов, которые посвятили свой труд исследованию огромной пользы перехода на питание натуральной, полной жизненной энергии пищей, я и могу в этой книге заявить: «живая» пища — это лучшее из всего, что природа дала человечеству.

Вы уже заметили — слово «живая» я пишу в кавычках. Строго говоря, продукты, о которых пойдет речь, не живые в полном смысле этого слова, ведь они уже сорваны с дерева, нарезаны или измельчены в блендере. Но они полны живой энергии, в них есть максимум природной пользы, самый высокий запас необходимых нам для жизни веществ. Конечно, правильнее говорить «сырая пища». Понятие «сыроедение» абсолютно близко к истине, так как речь идет о природных продуктах, которые не подверглись разрушающему воздействию кулинарной обработки в виде варки, жарки, тушения или копчения. То есть на них не воздействовала высокая температура.

Но, согласитесь, «сырой» — слишком многозначное слово, в большинстве языков (по крайней мере тех, что я знаю) оно может обозначать «грубый», «не вполне готовый» (хотя, что может быть более готовым для нашего питания, чем спелое яблоко или лист салата). Только по этой причине я стараюсь больше использовать слово «живой», хотя сама я с гордостью называю себя «сыроедом», а свой образ жизни — «сыроедением». Так же, как и сотни тысяч других людей, вставших на путь здоровья. И давайте договоримся, что дальше в книге, начиная с этой страницы, от кавычек я откажусь, чтобы не перегружать редактора и сделать ваше чтение более удобным. И при этом против истины я грешу совсем чуть-чуть.

Но все же, что такого плохого в еде, приготовленной на огне? Ведь ею питались наши предки на протяжении тысячелетий, зачем нам от нее отказываться?..

Не возврат, а шаг вперед

Когда-то, очень давно — ученые до сих пор спорят, когда именно, да и вряд ли это удастся выяснить, — наши далекие предки совершили настоящий переворот в своем развитии, открыв для себя возможности приготовления пищи на воде. Как это произошло? Попробовал ли один из собирателей обожженное лесным пожаром мясо дикого животного или случайно уронил кусок сырой плоти в костер, которым согревался, — но с тех пор термически обработанная пища прочно вошла в рацион человека. Не только мясо, но и овощи, зерна и орехи — все стало жариться, вариться, запекаться или тушиться. Это позволило человеку сохранять скоропортящиеся продукты на более длительный срок, ввести в свое питание те дары природы, которые без этого ему просто не по зубам, например пшеничные зерна.

Спорить, является ли то далекое открытие благом для человека или злом, бессмысленно. Безусловно, это дало мощный толчок к развитию цивилизации и расселению людей по всей планете — ведь без огня люди так и остались бы на экваторе и в тропиках, где всегда можно найти плоды деревьев, которые можно съесть без всякого приготовления. Но человеческая история сложилась иначе, и сейчас мы достигли того, чего достигли.

Сейчас в мире нет ни одного народа или племени, которое жило бы полностью без пищи, приготовленной на огне. Даже знаменитый народ хунза, к которому так часто апеллируют в литературе по сыроедению, на самом деле все же использует в питании термически обработанную пищу и даже мясо, хотя основной рацион этого народа составляют именно сырые продукты, особенно свежие и сушеные абрикосы. И именно поэтому продолжительность жизни и уровень здоровья в этой удаленной пакистанской долине действительно очень высоки.

Очень часто в книгах по сыроедению и на сайтах переход к живому питанию подается как возвращение к истокам, к естественному для человека образу жизни. Это правда — когда-то, в очень-очень далекие времена, наши предки были собирателями-сыроедами. На самой заре человечества. Приводить же в пример, которому нужно следовать нам с вами, человекообразных обезьян, наших ближайших генетических родственников, не совсем корректно. Да, гориллы, шимпанзе и орангутанги — сыроеды, с этим никто не спорит. Даже по большей части вегетарианцы, хотя ученые отмечают, что при случае эти обезьяны не брезгуют насекомыми, яйцами и даже

мелкими животными. Когда я, прочитав одну популярную статью по сыроедению, сказала своему слишком скептично настроенному другу: «Вот посмотри, гориллы и шимпанзе едят только сырое, значит, человек тоже должен стать сыроедом», он мне абсолютно резонно ответил: «Ну, тогда, по логике, мы все должны вернуться в естественную для человека среду обитания, в леса и саванны Африки, отказавшись от проживания в несвойственных для нас регионах, где не можем обеспечить себя доступным живым питанием. Проблема только, что на всех нас тропических лесов не хватит, и далеко не все захотят переезжать».

Да, обезьяны не варят и не жарят, ведут здоровый образ жизни — но они так и остались обезьянами, и в человека превращаться не торопятся. Так же, впрочем, как и мы вряд ли хотим становиться обезьянами. Но мы стремимся стать совершеннее, выйти из порочного круга болезней и быть здоровыми. И именно в этом стремлении — истинный стимул перехода к живому питанию. Не потому, что так было когда-то, а потому, что так должно стать. Потому, что мы достигли предела, когда наш организм оказался уже не в силах справляться с потоком ядов, поступающих в него с изуродованной в процессе приготовления пищей, в которой разрушаются столь нужные нам полезные вещества, особенно витамины, и в то же время появляются токсины, которые нам совсем не нужны.

Мы аргументируем сопротивление сыроедению тем, что питание термически обработанной пищей освящено традицией, что за многие тысячелетия люди питались так, и при этом развивались и не умирали. Не умирали, но и здоровыми не были. Мы приспособились к такому питанию, но это не значит, что оно для нас идеально. В средневековых городах люди выливали помои на улицу и ходили по ним, вдыхая миазмы, — но это не значит, что надо вернуться к истокам, у нас есть канализация. И прижигать раны, вместо того чтобы промывать их и обрабатывать антисептиком, никто сейчас не будет — а так делали вплоть по XIX века.

Человек развивается, он делает потрясающие открытия и стремится к совершенству. Зачем же обращаться к прошлому, которое вовсе не было безоблачным и идеальным?

Доказано, что в процессе жарки, особенно с использованием масла, в продуктах образуются канцерогенные вещества. Это научный факт. Выбросьте сковородку, а не травите себя дальше.

Доказано, что трансгенные жиры, которые содержатся в огромном количестве современных продуктов, изготовленных промышленным способом, в том числе и в столь любимых сидящими на диетах низкокалорийных спрэдах и майонезах,

являются причиной атеросклероза, ожирения и еще многих других болезней — зачем их покупать?

При варке овощей и консервировании фруктов теряются почти все витамины, разрушаются энзимы — доказано и написано в научной и популярной литературе. Какой смысл продолжать варить то, что намного полезнее и вкуснее в естественном виде?

Современная мясная промышленность производит мясо, полное гормонов, антибиотиков и других веществ, поступающих в организм животных из кормов, приготовленных непонятно из чего. Большая часть рыбы в Мировом океане загрязнена солями тяжелых металлов. Будем упорно оставаться мясоедами?

У наших предков не было многих знаний, которые есть сейчас у нас, им многое можно простить. Но для нас это непростительно, и иначе как собственной глупостью это не назвать — мы убиваем себя и понимаем, что делаем.

Да, мы сейчас живем намного дольше, чем наши предки. Мы победили страшные инфекции, уносившие миллионы, справились с голодом (далеко не везде, правда), снизили уровень детской смертности. Но можно ли назвать нас здоровыми и счастливыми? На смену чуме и оспе пришли рак, инфаркт и аллергии. Смерть от истощения сменилась смертью от ожирения. Избавившись от дамоклова меча голода, висевшего над нами многие тысячелетия и уносившего раньше времени жизни людей, мы впали в другую крайность — стали поглощать пищу без устали, даже когда наше тело этому сопротивляется. Материальное благосостояние превращает нас в инвалидов-сердечников с больными сосудами, суставами и слабым желудком, «наслаждающихся» при этом кулинарными изысками, в которых нормальные продукты, данные нам природой, превращаются в некие субстанции, не содержащие жизненной энергии.

Даже в диетическом питании, которое призвано помочь справиться с болезнью, упор делается на поиск пропорций жиров, белков и углеводов с необходимой калорийностью, а не на действительное превращение пищи в лекарство. Потому что не может быть настоящим источником здоровья еда, в которой в процессе приготовления убиваются живые клетки, уничтожаются необходимые нам энзимы и разрушаются витамины.

Известный пропагандист сыроедения иранский доктор Тер-Аванесян называл людей, которые едят термически обработанную пищу, «блюдоманами». Резко, но и книга его очень жестко критикует традиционное питание, где упор делается на варку, жарку и тушение. И неважно, являетесь ли вы «блюдоманом» умеренным, то есть избегаете фаст-фуда, жаренных во фритюре мяса и рыбы, или отдаете предпочтение вегетарианской кухне,

отваривая овощи и заедая их хлебом, — результат все равно будет один.

Мой личный опыт тому пример — 11 лет вегетарианства после обильного мясоедства и кулинарной наркомании, конечно, стали в какой-то степени благом для организма, но так и не смогли приблизить ни меня, ни мужа к желаемому здоровью. И только переход к живому питанию принес настоящие результаты.

Поэтому единственный выход, если вы хотите быть действительно здоровыми и полными энергии, — сделать шаг вперед, пожертвовать многовековой, но порочной традицией, перейти на сыроедение, отказаться от полной токсинов и мертвой плоти стандартной пищи.

Живая пища — это энзимы

Сорванный плод или нарезанный лист салата вроде бы как уже «умерли», они более не растут. То же самое и с высушенными на солнце фруктами. Получается, если цепляться к словам, что истинно «живыми» являются только проростки, употребляемые без всякой обработки (измельчения ножом или в блендере). Но для нас «живой» — значит несущий живую энергию, сохранивший свои лучшие свойства продукт. И в этом случае все становится ясно и понятно: пища, структура которой не была нарушена высокими температурами, поскольку не прошла через сковородку, кастрюлю или духовку, пища, которая сохранила все витамины-антиоксиданты (А, С, Е) и энзимы, является живой.

При какой температуре пища «умирает»? В каждой живой клетке содержатся энзимы, особые соединения, участвующие в самых разнообразных химических реакциях, которые происходят в организме. При этом энзимы в таких реакциях не расходуются, лишь ускоряя их течение. Наше тело вырабатывает 3 группы энзимов, необходимых для пищеварения: амилазы, расщепляющие сахара, липазы, участвующие в жировом обмене, и протеазы, помогающие разложить на составные части — аминокислоты — белки. Количество энзимов в нашем теле огромно, их многие сотни, и ученые продолжают открывать все новые.

В первой половине XX века американский доктор Эдвард Хоулл и советский академик Александр Уголев исследовали влияние энзимов, содержащихся в продуктах питания, на пищеварение. Э. Хоулл, правда, полагал, что человек от рождения наделен определенным запасом энзимов, который с течением времени уменьшается, вызывая проблемы со здоровьем и нарушение пищеварения. Более поздние исследования показали, что это не так — наш организм постоянно синтезирует необходимые ему энзимы. Другой вопрос — когда мы едим вареную пищу, их требуется значительно больше, и тело тратит энергию и силы на производство энзимов. В этом случае они расходуются не только на собственно переваривание, но и на ликвидацию токсинов, поступающих с мертвой едой. Организм начинает работать на износ, он не может справиться с все увеличивающимся потоком мусора, поступающего вместе с пищей. Яды и неиспользованный для нужд тела балласт накапливаются в нем, забивают сосуды и межклеточное пространство, откладываются в виде солей в суставах — в результате чего возникают наши болезни.

Физиолог А. Уголев исследовал процессы пищеварения, в том числе явление аутолиза — самопереваривания пищи. Результаты его открытия потрясающи: когда мы питаемся сырыми растительными продуктами, в которых содержатся собственные энзимы, включается процесс самопереваривания — без привлечения дополнительного излишнего количества ресурсов человеческого организма такая пища с легкостью расщепляется на составные элементы, которые тут же идут на потребности нашего тела — поддержание энергии и строительство новых клеток. С «мертвой» (вареной и жареной) пищей ничего подобного не происходит.

Энзимы — очень «хрупкие» вещества, при повышении температуры они перестают действовать. Опытным путем было установлено, что при 48 °С полностью неактивными становятся все энзимы, но значительная их часть перестает работать уже при 40–42 °С. Отсюда следует логичный вывод — живой может быть только пища, которая не подвергалась температурной обработке выше этих границ. И самая лучшая пища — свежие плоды, корнеплоды и листья, а также проростки.

А что с замороженными и сушеными продуктами? Конечно, в идеале мы должны употреблять в пищу свежие сырые овощи и фрукты. Но далеко не все из них есть возможность хранить в течение долгого времени, а в большей части света зимой деревья не плодоносят и травы не растут. Можно покупать привозные продукты, но это бывает накладно, да и не всегда в них в полной мере сохраняются необходимые витамины — часто фрукты собирают недозрелыми, чтобы они смогли доехать до потребителя и не сгнить.

В случае правильной заморозки ягоды, фрукты и овощи сохраняют большую часть витаминов и энзимов, которые после размораживания снова готовы к работе. Поэтому для нас, жителей северных стран, вполне допустимо делать домашние запасы в виде замороженных продуктов, а также покупать их в магазинах, учитывая, правда, что иногда при промышленной заморозке используются отнюдь не полезные вещества, позволяющие сохранить товарный вид продуктов. Здесь нужно внимательно читать информацию на пакетах, а также потратить какое-то время на поиск сведений в Интернете, чтобы найти компании, заслуживающие доверия.

Сушка тоже может стать большим подспорьем для разнообразия рациона сыроеда, но только если она выполнена с соблюдением условия — не нагревать исходный продукт выше 40 °С. Идеальный вариант — естественная сушка на открытом воздухе. Именно так сохраняют фрукты в традиционных

культурах, получая великолепный изюм, урюк, сушеные яблоки и груши. В наших условиях можно сушить травы и некоторые не сочные овощи дома, подвесив их на кухне или разложив тонким слоем на полотенце. Если у вас есть духовка, в которой можно отрегулировать температуру так, чтобы она не превышала 40 °С, в ней можно сушить овощи и фрукты при открытой дверце (так испаряется лишняя влага). Лучшее средство для домашней сушки — специальные дегидраторы, покупка которых может стать одной из статей расходов при переходе на сыроедение. Но об этом мы еще поговорим.

Что же касается сушеных фруктов, которые продаются в обычных супермаркетах в ярких красивых пакетах, — они далеко не всегда приготовлены правильно. Во-первых, перед сушкой их могут подвергнуть обвариванию кипятком. Во-вторых, сам процесс сушки для ускорения может происходить при температурах, превышающих 42 °С. При этом в камеры добавляется специальный газ с соединениями серы. В-третьих, для сохранения яркого, привлекательного цвета и блеска используются химические соединения и масла. Выход тот же — покупать сухофрукты в магазинах органической пищи или на местном рынке у продавца, заслуживающего доверия. Обращайте внимание на внешний вид — слишком яркие, блестящие фрукты явно ненатуральны. Хороший изюм будет сморщенным и матовым. Сушеные яблоки, груши, ананасы и манго не могут иметь ядовитые, слишком насыщенные цвета, при этом еще и оставляя на пальцах масляный след.

Орехи, бобы и семена — это тоже живые продукты, если их не подвергали промышленной обработке для избавления от оболочки и не жарили. Основной критерий — если их посадить, они прорастут и превратятся в живое растение. Некоторые орехи в принципе невозможно купить в естественном состоянии, например кешью или бразильский орех, их жарят сразу после сбора.

Молочные продукты, если вы не ортодоксальный вегетарианец и хотите разнообразить ими свой рацион, также следуют общему правилу — они живые, если не подвергались температурной обработке. Это сразу же вычеркивает из вашего списка практически все магазинные продукты, которые подвергаются стерилизации и пастеризации. Йогурт, кефир, простокваши, содержащие живые микроорганизмы и имеющие небольшой срок хранения, — вот продукты для вашего питания. Творог, приготовленный без варки из свежей простокваши через отжатие, — живой продукт. Свежее молоко от одной коровы, которое можно купить у фермера, — хороший источник кальция и

полезных веществ. Но только если ваш организм его усваивает — у большинства взрослых европейцев молоко вызывает проблемы с пищеварением из-за отсутствия лактазы, энзима, необходимого для расщепления молочного сахара. Безлактозное молоко, которое не так давно появилось в магазинах, — это уже продукт промышленной переработки, напиток, которому не место в рационе человека, перешедшего на живое питание.

Яйца также не входят в питание большинства сыроедов, но, как я писала, если у вас возникает потребность в животном белке, то яйцо вы вполне можете себе позволить. Главное — сделать правильный выбор. Хорошо только свежее яйцо, которое не напичкано химией и не заражено болезнетворными бактериями. Те яйца, которые продаются в супермаркете, получены от несушек, сидящих в тесных клетках. Их корм производится из трупов других куриц и еще каких-то непонятных ингредиентов. Плюс к этому такой корм содержит традиционные сейчас антибиотики (иначе в условиях скученности смертность у кур была бы сверхвысокой) и гормоны роста. Так что и яйцо от такой курицы полезным назвать сложно. Если у вас есть желание съесть яйцо, если тело вас об этом просит — купите одну-две штуки у фермера. Лично я предпочитаю перепелиные яйца, съедая 3–4 штуки в год!

И наконец, еще один продукт животного происхождения — мед, который тоже не в почете у некоторых истинных сыроедов, убежденных, что это еда для пчел, а не для человека. Но в чем же греховность этого сладкого продукта, содержащего не просто легкоусвояемый натуральный сахар, но и огромное количество биологически активных веществ? Я не знаю, и внятного объяснения тому не встретила. Если мед произведен без нагрева — это очень даже живой продукт, если его есть свежим. И для сыроеда он — незаменимый источник полезных веществ. Опять же, зачастую магазинный мед нагревается до высоких температур для более длительного хранения и придания ему текучести. Настоящий мед со временем кристаллизуется. Я читала, что в некоторых странах этот ценный продукт фальсифицируется, в него добавляют сахарный сироп и крахмал. Но хороший, настоящий мед всегда можно определить по только ему присущему запаху, и — уже неоднократно повторенный мой совет — покупайте его у проверенных продавцов.

Мясо — источник ядов

Мои друзья, которые не были знакомы с сыроедением, часто задавали вопрос: а можно ли есть мясо и рыбу? Ведь существуют известные блюда, в которых эти продукты используются без тепловой обработки, например стейк тар-тар, карпаччо или японские суши.

Да, мясо можно есть в сыром виде — так поступают животные-хищники, так, возможно, делали наши далекие предки до обретения огня. Я встречалась с сыроедами, которые периодически добавляли в свой рацион сырое мясо. Но мы ведем речь о живом питании, которое дает нашему организму не просто набор белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, а заряжает нас энергией и излечивает от болезней.

Не может быть живой плоть трупов, то есть мясо, рыба или тела прочих животных. Это, по определению, мертвая пища, поскольку она получена через убийство живых существ, которые перед смертью страдали. После того как я своими глазами увидела смерть молодого бычка, которого резали на мясо, у меня пропало всякое желание есть мясо любого теплокровного существа. Этический принцип — один из самых важных для убежденных вегетарианцев. И с точки зрения здоровья мясо — это источник ядов и шлаков, даже в сыром виде.

Не говоря о том, что мясо животных, хотя и пропагандируется как «идеальный» источник легкоусвояемого белка и незаменимых аминокислот, на самом деле не настолько уж и полезно. В наше время, когда его получают на настоящих заводах, которые язык не поворачивается назвать фермами. Я рекомендую тем, у кого есть возможность, посмотреть немецкий документальный фильм «Хлеб наш насущный», снятый в 2005 году, — там показано, в каких условиях живут коровы, свиньи и куры, и как они заканчивают свои жизни, чтобы в виде стейков и котлет попасть на ваш стол.

Еще один важный момент — это огромные затраты на производство мяса. Чтобы получить 1 кг коровьей вырезки, необходимо 13 000 л воды! А коров в мире миллионы. Представьте, сколько полей можно было бы оросить водой, расходуемой на животноводство. Полей, на которых сейчас выращивают кормовое зерно, идущее в пищу тем же коровам. Полей, под которые вырубаются вековые леса. Сельскохозяйственные животные производят огромное количество токсичных отходов, стекающих в реки и озера. Чтобы обеспечить обогрев и освещение гигантских животноводческих фабрик, требуется электричество, для получения которого

сжигается нефть и газ. Получается, с каждым куском мяса мы «съедаем» дерево, «выпиваем» бассейн воды, «выдыхаем» кубометры токсичных газов — и при этом отравляем себя трупным ядом и разрушаем свое здоровье.

Рыба — это тоже трупы, так же как и креветки, раки и моллюски. Они не становятся лучше от того, едите ли вы их в вареном или сыром виде. Это не живая пища. Тем более что сейчас практически все речные и морепродукты насыщены солями тяжелых металлов и прочими ядами, поступающими в водоемы с отходами промышленности, в том числе животноводческими. Превратив в помойку землю, мы теперь взялись за океан. Знаете ли вы, что в северной части Тихого океана есть целый остров, по размерам превышающий многие европейские страны, который целиком состоит из мусора — пластиковых пакетов, металлических бочек, обломков кораблей? Он постоянно разрастается, отравляя все вокруг и убивая морскую жизнь. Каждый год происходят крупные аварии танкеров с огромными разливами ядовитой нефти, прибрежные мегаполисы используют прилегающий шельф как мусорную свалку, регулярно происходят утечки в воду радиоактивных веществ. Может ли принести пользу мясо рыбы и моллюсков, обитающих в столь загаженных морях?

Мы подорвали рыбные ресурсы океана так, что приходится вводить квоты на вылов многих видов. Но и это не спасает, морские ресурсы постоянно уменьшаются. Зачем хищнически относиться к океану, употребляя в пищу то, что нам не свойственно по нашей природе? Пусть рыбу едят другие рыбы и морские млекопитающие, а для нас идеальная пища — это растения.

Живое питание — это еда, в которой нет места трупам живых существ. Это пища, свободная от ядов, способствующая не только нашему личному оздоровлению, но и улучшению жизни на Земле.

10 важных преимуществ живого питания

«В целом все понятно — живое питание помогает вернуть здоровье, это движение вперед, к новым горизонтам развития человека. Но это все как-то абстрактно, а что конкретно оно даст мне? Как я пойму, что переход на сырую, не разрушенную термической обработкой пищу действительно приносит мне пользу?» — такой вопрос я слышу от читателя. Давайте разберемся в этом более подробно, начав с самых заметных преимуществ.

1. Если вы мечтали похудеть, вы станете стройными. Если вы страдали от худобы, ваше тело приятно округлится

Худеть после перехода на питание сырой пищей будут все — организм избавляется от ненужных запасов жира, очищается от токсинов, в нем нормализуется обмен веществ. Кто-то худеет быстро, кто-то медленнее — это зависит от индивидуальных особенностей и опыта предыдущей жизни.

Если при переходе на сыроедение вы будете налегать на орехи и семена, богатые жирами, потери веса будут не столь заметными, так что будьте с ними осторожнее — большого количества не нужно, достаточно 1–2 горстей в день. Вы должны понять: употребляя в избыточном количестве эти полезные, но тяжелые для пищеварения продукты, вы просто пытаетесь компенсировать привычную вам ранее тяжесть в желудке, принимая за истинное чувство голода нормальное ощущение пустого желудка.

Из-за того что вы отказались от соли, ваше тело избавится от большого количества лишней воды, которая удерживалась только ей, не используясь организмом. Уйдут отеки, снизится нагрузка на сердце.

Основной компонент растений — это углеводы. Простые сахара, фруктоза и глюкоза, будут расходоваться на поддержание энергетических потребностей организма. Сложные углеводы, прежде всего клетчатка, станут пищей для полезной микрофлоры кишечника. В результате жиров откладываться не будет, а имеющаяся жировая прослойка будет медленно, но верно уменьшаться в размерах. Мышцы при этом останутся нетронутыми, ведь ваш организм будет получать достаточное количество белка (о том, что растения — его великолепный

источник, читайте в следующей главе).

В первые месяцы сыроедения ваш вес будет снижаться постоянно, и в какой-то момент вам может показаться, что это уже слишком. Так было у меня, я тогда испугалась и хотела прекратить «эксперимент». Но постепенно, полностью избавившись и очистившись от токсинов и перестроив обмен веществ, ваше тело придет в норму, вы будете весить столько, сколько нужно, сколько комфортно для вашей жизни и безопасно для организма.

Для тех, кто был слишком худым, общая схема такая же. Ведь вы не толстели, даже если много ели, потому что организм просто не усваивал необходимые ему вещества и они проходили через него транзитом. Обновленное тело, свободное от токсинов, возьмет себе из пищи все, что нужно, и пустит это на построение мышц. Если вы при этом будете вести активный образ жизни и посвящать время физическим занятиям, то очень скоро заметите, как приятно налились силой ваши мускулы, и как тело стало выглядеть лучше.

Один наш друг как раз был невероятно худым — при росте в 180 см он весил 57 кг. Ему не удавалось набрать вес, даже когда он ради эксперимента стал съедать по 6 гамбургеров в день. При этом здоровье у него было очень слабое — больные легкие, хроническое воспаление почек и малокровие. Он боялся стать сыроедом, хотя оно его привлекало — потому что он видел наш пример. Мы похудели, изначально обладая избыточным весом, а ему худеть было уже некуда.

И все-таки он решился, полностью отказался от мяса и вареных овощей. Основой его питания стали свежие фрукты, зеленые листья салата, пророщенная пшеница и чечевица, орехи и семечки подсолнуха.

Через месяц его вес был уже 55 кг, и он сказал, что если так будет продолжаться, то он откажется от нового образа жизни. Но в течение 3 месяцев его вес не менялся. При этом была явно заметна очистительная работа, которая проходила в его теле, — темная слизь выходила через нос, на коже постоянно выскакивали прыщики, иногда от слабости он не мог пройти пешком и одного квартала. Мы это уже испытали на себе, и он был тому свидетелем, а потому не стал срываться на обычное питание.

К концу четвертого месяца все неприятные симптомы стали сходить на нет. И — о чудо — стрелка

весов медленно двигалась вверх. Сам Роберт признался, что впервые за многие годы он почувствовал себя бодрым и не хотел постоянно спать. Мы тогда уезжали на полгода в Норвегию, и когда встретили его в следующем году, были приятно шокированы — перед нами стоял стройный мужчина, на лице которого не было выражения истощенного человека, каким мы его знали несколько лет. Плечи раздались вширь, спина распрямилась, щеки округлились. К тому времени он стал весить 71 кг, ходил в спортзал и даже собирался участвовать в марафонском забеге.

2. Ваша кожа станет чистой, а волосы — блестящими

Кожа — это отражение внутреннего здоровья человека. По ней, а также по состоянию ногтей и волос опытный врач может определить, какие у вас неполадки с организмом. Любые косметические средства будут бессильны, если ваше тело больное внутри.

Шелушение, всевозможные кожные высыпания, язвочки, нейродермиты и аллергии — это все внешние проявления заболевания и отравления внутренних органов и крови. Нарушенное пищеварение не позволяет полностью усваиваться витаминам, в том числе витамину Е. Его пытаются компенсировать всевозможными добавками, но результата это все равно не приносит. С переходом на живое питание происходит постепенное очищение всех клеток тела от токсинов, нормализуется работа желудка и кишечника, печени и почек. Как результат — ваша кожа исцеляется, ее клетки наполняются энергией, она начинает не только выглядеть, но и пахнуть свежестью даже без применения парфюма и кремов.

Однако сразу нужно сказать — почти у всех начинающих сыроедов в той или иной степени в первые недели и даже месяцы состояние кожных покровов может ухудшиться, а имевшиеся до этого проблемы — обостриться. Очень важно в этот период не использовать промышленную косметику, пусть даже и самую дорогую. Она забивает поры и не дает организму полноценно пройти процесс самоочищения. Если необходимо, можно применять натуральные очищающие средства, например, на основе овса, отвара крапивы или ромашки. Они не просто очистят кожу, но и снимут раздражение. Зато потом вы удивитесь полученному результату — сыроеды практически никогда не используют косметику, потому что она нам просто не нужна.

То же самое и с волосами — они тускнеют, секутся и седеют

не из-за того, что неправильно подобран шампунь, а потому что ослабленное тело не снабжает кожу головы достаточным количеством питательных веществ. После того как вы перейдете на живое питание, ваш организм адаптируется к здоровой пище, начнет полностью усваивать все витамины и микроэлементы, и состояние ваших волос значительно улучшится.

Начинающего сыроеда может испугать то, что в начале пути волосы кажутся слабее и могут даже начать выпадать больше, чем ранее. Многие после этого отказываются от живого питания, полагая, что вся вина лежит на нем и, как и предупреждали все вокруг, организм страдает от недостатка полезных веществ. Это не так.

Во-первых, обратившись к живой пище и решив исключить из своей жизни всю промышленную химию, большинство людей отказывается от привычных шампуней, кондиционеров и масок, которые в действительности лишь поддерживали иллюзию здоровых волос, маскируя все проблемы.

Во-вторых, на первом этапе перехода на новое питание, который у разных людей может занимать разное время, происходит интенсивное очищение организма и перестройка обмена веществ. Необходимые для роста волос витамины и строительные материалы могут на какое-то время прекратить поступать в достаточном количестве. Особенно это касается витаминов группы В и витамина Е. Они все жирорастворимые, то есть для их правильного усвоения и работы требуется жир. Особенно часто проблемы с волосами возникают у тех, кто решает сразу перейти к радикальным методам сыроедения, питаясь только фруктами и овощами, резко исключив любые жиросодержащие продукты, прежде всего орехи и семена. Человеку нужны жиры! Особенно коже и волосам. Выход — ваше питание должно быть не просто сырым, но и сбалансированным.

Ну и наконец, в-третьих, на состояние волос и кожи, как это ни удивительно, влияет и психологическое состояние. Если вы не настроились на живое питание, приняв его как очередную диету или просто решив последовать чьему-то примеру, но подсознательно все же не соглашаясь с новым образом жизни, ваш организм будет, кроме физического, испытывать также нервный стресс. Это приводит и к потере волос, и к проблемам с кожей, и ко многим другим неприятным явлениям. Как результат — в подобных случаях чаще всего происходят так называемые «срывы».

Убежденный сыроед, который питается продуктами, представляющими все разнообразие матери-природы, в правильных сочетаниях и с позитивных подходом, с перестройкой

на новое питание довольно быстро отмечает значительное улучшение состояния кожи и качества волос. Вот лишь несколько примеров из жизни моих знакомых.

Хелен, 45 лет

От моих предков, коренных жителей Америки, мне достались густые черные волосы. Расчесывать и укладывать их было одно мучение, я выливала на себя пинты кондиционеров и ходила к парикмахеру по два раза в месяц. Когда перешла на сыроедение и отказалась от обычных средств ухода за волосами, в которых содержалась куча химии, первое время постоянно переживала — волосы стали тусклыми, при их мытье и расчесывании в руках оставалась горсть тонких, безжизненных волосков. Появилась даже перхоть, которой раньше не было. Купила в магазине органических товаров шампунь на основе оливкового масла и втирала в голову яичный желток, но улучшения были только временные. Через 2 месяца кожа на голове вдруг стала сальной, а волосы жирными. Так продолжалось три недели. После этого волосы опять стали сечься и выпадать, но продолжалось это уже всего две недели, и затем потихоньку я стала замечать, что на расческе остается все меньше волос, а перхоть почти исчезла. Через год сыроедения волосы стали практически такими же, как раньше, хотя никакими средствами, кроме обычного растительного шампуня 2–3 раза в месяц, я не пользовалась. Прошло 5 лет моего сыроедения, и никаких проблем с тех пор у меня не было. Мне даже нравится — волосы приходится мыть очень редко, расчесываются они прекрасно, не путаются. И если раньше я периодически находила несколько седых волос, сейчас их практически не встречается.

Иэн, 39 лет

У меня всегда были слабые, тонкие волосы, к тому же в нашей семье у всех мужчин рано наступало облысение. 4 года назад я решил стать сыроедом и отказался не только от мяса и рыбы, вареного и жареного, но также решил полностью исключить весь жир — мне необходимо было сбросить 26 фунтов (12 кг), то есть я не ел орехов, семян и авокадо. Мой рацион составляли только свежие яблоки, груши, помидоры, тертая морковь, брокколи и апельсиновый сок. Спустя несколько дней у меня начались проблемы с

пищеварением, которые удалось решить, добавив в пищу зеленые салаты, но самое неприятное — я стал замечать, что теряю волосы. Это продолжалось в течение месяца, на лбу появилась явная залысина, а остальные волосы стали совсем тонкими. Когда я проконсультировался на форуме с другими сыроедами, то понял, что моей ошибкой был отказ от жиров, по крайней мере на начальном этапе. Да, вес я сбросил хорошо, но удовольствия от этого не получал, поскольку кожа начала отвисать, и я постоянно чувствовал упадок сил. С помощью друзей-сыроедов я подобрал оптимальный режим питания для начинающего, в котором были и углеводы (примерно 60 %), и белки (около 25 %), и жиры. Ввел в свой рацион зеленые смузи и салаты с проростками. Уже через 2 месяца было заметно, как волосы стали крепче, а на лбу появился пушок. Через 5 месяцев прическа стала такая же, как до перехода на сыроедение. Сейчас могу сказать — чуда не случилось, волосы остались такими же тонкими и, возможно, со временем появится такая же лысина, как у отца. Но, по крайней мере, они стали сильными, перестали выпадать и у них появился здоровый блеск.

Так что впадать в панику при первых признаках ухудшения состояния кожи и волос не надо. Если вы курили и бросили, вспомните, как первое время вас душил кашель, как отходила темная мокрота, а иногда даже трясло от недостатка никотина. Кто-то набирал вес или резко худел. Но потом, когда организм очистился, ваше дыхание стало легким, улучшился сон, прошла постоянная усталость. Так же и с живым питанием — ведь привычка есть жареное и вареное сродни наркомании. Организм настолько переполнен токсинами, что когда они начинают выходить, вы чувствуете ломку и ухудшение самочувствия. Потом все нормализуется, и вы откроете для себя новую жизнь. Вы будете радоваться прекрасному состоянию ваших кожи и волос, глядя на отражение в зеркале.

Немного позже я еще расскажу о том, как следует ухаживать за собой сыроеду, и какие натуральные средства можно для этого использовать.

3. Вы станете выглядеть моложе

Это произойдет не сразу, и в какой-то момент вам может показаться, что вы постарели. Как я уже писала, из-за процесса

детоксикации через кожу выводится значительное количество ядов, накопившихся за годы обычного питания и злоупотребления вредными привычками. Из-за потери веса кожа может слегка обвиснуть, черты лица заостриться. Со стороны это будет выглядеть, будто вы постарели. Но это лишь внешний обман, временное явление, которое полностью проходит, как только организм перестроится на новое, живое питание.

Человек всегда старался скрыть признаки возраста с помощью косметики и пластических операций — уловок, которые не могли никого обмануть, но давали иллюзию омоложения. Сейчас большие надежды возлагаются на стволовые клетки и чудеса генной инженерии. Предполагается, что в будущем мы сможем заменять вышедшие из строя органы их свежими генетическими копиями, выращенными в лабораториях. И через это всегда оставаться молодыми, чуть ли не жить вечно. Поживем — увидим, но почему-то я не уверена, что сама природа это допустит.

Все живые организмы на Земле стареют — одни очень медленно, жизнь других составляет буквально часы, и жизненный цикл их проходит неимоверно быстро. Человек тоже генетически настроен на старение, другой вопрос в том, что большинство людей стареет слишком быстро, опережая свою генетическую программу. Причины этого — неправильное питание, вредные привычки и образ жизни «на износ».

Поедая мертвую пищу, и это касается как мясоедов, так и вегетарианцев, которые варят и жарят растительные продукты, разрушая в них жизненную энергию, человек настраивает себя на быстрое старение. И на физиологическом, и на энергетическом уровне. Дело не только в том, что такая пища обеднена витаминами — она еще и переполнена веществами, абсолютно нашему организму не нужными, но вывести которые он из себя не в состоянии. В результате эти вещества остаются в теле и становятся токсинами, отравляя его.

Термически обработанная пища требует больших затрат энергии на переваривание и усвоение, в итоге тело, вместо обновления собственных клеток и очищения межклеточного пространства, тратит свои ресурсы на пищеварение. И опять же, вместо чистой энергии и строительных материалов получает вдобавок токсины и бесполезный балласт.

Когда вы питаетесь живой пищей, практически все вещества, поступающие с ней, идут на удовлетворение текущих потребностей вашего тела, отходов получается значительно меньше. Системы самоочищения — кровь, печень, почки, кишечник — без труда справляются с их обезвреживанием и

выведением из организма. Теперь он может сконцентрировать все ресурсы, которые раньше шли на поддержание отравленного тела в рабочем состоянии и на постоянную борьбу с болезнями, на его обновление. В результате процесс старения значительно замедляется и по всем внешним признакам человек становится моложе.

Естественно, сыроедение — это не волшебный источник молодости и не молодильное яблоко. Быстрого результата ждать не надо, это довольно длительный процесс. Зато потом вы будете поддерживать свою молодость без какого-либо напряжения, она будет естественна.

Чем раньше вы перейдете к живому питанию, тем лучшего результата можете ожидать. Чудес не бывает, и если вы всю свою жизнь объедались, курили, употребляли алкоголь, а в 50 лет решили стать сыроедом, не стоит ждать, что через один, два или даже три года вы станете выглядеть на 30 лет. Организм ошибок не прощает, и некоторые изменения с вами останутся навсегда. Но стареть вы перестанете и начнете выглядеть на несколько лет моложе.

4. Вы забудете об усталости и вялости

> Я помню, как до перехода на сыроедение я с неимоверным трудом вытаскивала себя из постели по утрам, даже если до этого спала 8–9 часов. Я не отношусь ни к жаворонкам, ни к совам и могу быть активной в любое время суток, если мне удалось хорошо выспаться. А этого как раз практически никогда не удавалось. Были объективные причины — когда родились девочки, как у всякой молодой мамы, времени на сон у меня оставалось не так много. Но чаще всего хорошо отдохнуть не получалось, даже если в постели я проводила весь день.

Наверное, вам тоже знакомо это ощущение — сколько бы вы ни спали или ни сидели в выходные перед телевизором, как бы хорошо ни отдохнули в отпуске, все равно на работе вы чувствуете усталость и разбитость. Выход из этого состояния многие ищут во всевозможных энергетических напитках, в том числе и кофе. Но они дают лишь временное облегчение и ложное ощущение бодрости, которое быстро проходит. К тому же спустя какое-то время начинаются проблемы со здоровьем — скачки артериального давления, расстройства сна, болезни желудка, печени и почек.

Кто-то выбирает йогу, начинает заниматься спортом. Это отличный способ поддерживать организм в тонусе — но опять же, без изменения в питании, без включения в него как можно большего количества живой пищи, эти практики не дают постоянного, не проходящего ощущения бодрости. Все равно периодически наваливается страшная усталость — не просто физическая от хорошей работы мышц, а общая вялость и нежелание организма совершать хоть какую-то работу, умственную или физическую.

Мой муж Джеймс работает университетским преподавателем. Помимо учебной нагрузки, он ведет исследовательскую деятельность в области истории языка. Очень много времени ему приходится проводить в библиотеках и архивах, а также за экраном компьютера. Согласитесь, нагрузка от этого на тело и на мозг огромная, поскольку работа эта может быть достаточно монотонной, последующее утомление очень сильно. Я помню, что во времена, когда мы были вегетарианцами, но при этом питались вареной и жареной пищей, он просто приползал домой и сразу же падал на диван. Сил не было даже на просмотр телевизора. Конечно, два раза в неделю он ходил в спортзал, а в выходные мы всегда старались выезжать за город для прогулок. Но периодически на него наваливалась такая апатия, что страдала и работа. Ему нередко приходилось буквально вытаскивать себя из кровати и гнать в университет; сидя в библиотеке за старинными фолиантами, он мог заснуть.

Когда мы решили перейти на полное сыроедение, в первые недели у него появилась эйфория и постоянное ощущение бодрости. Но через какое-то время стала возникать слабость, уставать он начал даже от элементарной работы по дому, о спортзале не хотел и думать. К счастью, ему представилась возможность взять академический отпуск на 4 месяца, для исследовательской работы, и необходимость ежедневно ездить в университет отпала. Я помню, как Джеймс мог целыми днями лежать в кровати. У меня были похожие периоды упадка сил, но в значительно более легкой форме. Джеймс уже подумывал о том, чтобы вернуться к прежнему питанию, но все же держался, зная, что такое может случаться, и это является признаком очищения и перестройки организма.

Спустя 3 месяца, можно действительно сказать — в один прекрасный день, он проснулся утром с ощущением невероятной бодрости, усталости как не бывало, и хотелось, по его словам, буквально летать. Он провел весь день в архиве, и за все время у него не возникло сонливости. Работоспособность значительно повысилась. У меня такое же состояние наступило несколько позже, но ощущения были очень сходными.

Теперь нам обоим достаточно 5–6 часов сна для того, чтобы чувствовать себя отдохнувшими. Нас не покидает чувство, будто в наши тела была вставлена батарейка, которая никогда не перестает работать. Все прошедшие годы мы остаемся бодрыми, и испытываем приятную усталость только после полноценной работы. Одно это убеждает нас, что мы выбрали правильный путь, и отказываться от него мы теперь не хотим.

Даже мои родители, которые пришли к сыроедению уже в почтенном возрасте, да и переход для них проходил значительно тяжелее, сейчас отмечают, что такими активными и бодрыми не чувствовали себя даже в молодые годы.

Вы тоже можете этого достичь, начав питаться только живыми продуктами. Вы должны быть готовы к тому, что на определенном этапе перестройки организма вы будете чувствовать себя как выжатый лимон, возможно даже, единственным вашим желанием будет просто есть и спать. Это нормально, через это проходят практически все начинающие сыроеды. Для кого-то подобное состояние длится несколько месяцев, а у кого-то не проходит и через год. Но как только ваше тело полностью приспособится к живому питанию, очистится от токсинов и сможет полноценно усваивать всю энергию, поступающую с живой пищей, у вас включится второе дыхание, и это состояние останется с вами навсегда.

Я разговаривала с сыроедами, которые раньше практиковали голодание по Полю Брэггу. Они говорили, что схожее чувство возникает после длительных периодов воздержания от пищи, но потом оно постепенно проходит. Здесь же оно будет постоянным, и при этом никаких особых усилий прилагать не приходится — оно просто естественно.

5. Вы избавитесь от застарелых болезней

Хотя это преимущество идет в моем списке под пятым

номером, для любого человека оно, наверное, самое важное. Постоянно болеть, страдать от хронических недугов для человека противоестественно! От болезней не застрахован никто, случаются они и у сыроедов. Мы тоже можем простыть, у нас бывают инфекционные заболевания и травмы, нам вырезают аппендикс. Но у сыроедов со стажем, у тех, кто сделал живое питание своим образом жизни, не бывает острых и хронических болезней, которые связаны с образом жизни. А это практически все заболевания из медицинской энциклопедии.

Болезни сердца и сосудов — это прямое следствие неправильного питания и вредных привычек. Просветы сосудов забиваются холестериновыми бляшками, образующимися от излишков животных жиров. Сердце страдает от ожирения и отравления токсинами, содержащимися в мертвой пище. В дополнение многие убивают его курением и алкоголем.

Пищеварительная система постоянно подвергается воздействию трудноперевариваемой пищи, которая просто не усваивается, к тому же чисто физически раздражает стенки желудка и кишечника. Пищевод обжигается горячей едой, желудочный сок и пищеварительные энзимы не могут справиться с чудовищными количествами и сочетаниями поступающей пищи. Она отправляется в кишечник, где вместо того, чтобы быть расщепленной на полезные соединения и использоваться для энергетических и строительных потребностей тела, начинает гнить. Полезная микрофлора, которая не только помогает усваивать пищу, но и синтезирует для нас полезные вещества и поддерживает наш иммунитет, начинает замещаться патогенными микробами. Гастриты, язвы, колиты, рак органов пищеварительной системы — это все последствия мертвого питания.

Печень и почки постоянно работают в режиме перенапряжения, пытаясь обезвредить токсины, поступающие с пищей, которая не усваивается и отравляет кровь. Кроме того, мы добиваем их, поглощая в неимоверных количествах лекарства, призванные устранить все те проблемы, которые появились от неправильного питания. Антибиотики, противовоспалительные средства, ферментные препараты, противоаллергические таблетки — все они проходят через печень и почки, которые должны вывести продукты их распада из организма. В результате, пытаясь очистить наше тело, они сами страдают и со временем становятся больными.

Кровь и межклеточная жидкость перенасыщаются частицами веществ, которые абсолютно не нужны нашему телу. Лейкоциты, задача которых обеспечить защиту организма от чужеродных

микроорганизмов, вместо этого начинают бороться с остатками мертвой пищи. Отсюда возникают всевозможные аллергии, и со временем человек не может нормально съесть даже свежайшую ягоду земляники, а поход в лес во время цветения деревьев и трав для него становится сродни самоубийству.

Поджелудочная железа сначала перестает вырабатывать достаточное количество пищеварительных ферментов, ее протоки забиваются, и возникает панкреатит. За ним нередко следует диабет, связанный с тем, что клетки поджелудочной железы перестают нормально вырабатывать инсулин.

Даже при огромных количествах пищи и различных аптечных добавках наше тело не получает достаточного количества витаминов и минеральных веществ. Страдают кожа, волосы, перестает нормально работать нервная система и вообще все органы тела. Даже притом, что с пищей поступает более чем достаточное количество этих веществ, они просто не усваиваются забитыми токсинами слабыми клетками, и в результате не включаются в работу.

Уже к 30 годам большинство людей приходит с целым набором хронических заболеваний, и с каждым годом их становится все больше. Даже если сейчас вы чувствуете себя здоровыми и анализы не определяют никаких болезней, можно с уверенностью сказать — если вы будете питаться так, как большинство современных людей, рано или поздно организм достигнет критической точки и даст сбой, болезни начнут проявляться одна за другой. Я не пугаю вас — это, можно сказать, правило, не знающее исключений.

Почему сыроедение справляется с болезнями лучше всех лекарств вместе взятых? Да потому, что с живой пищей вы получаете только полезные вещества, а та небольшая доля балласта, что содержится в каждом продукте, легко обезвреживается и выводится из тела, не засоряя его и не забивая клетки.

Процесс выздоровления на живом питании может проходить иногда мучительно и долго, занимая годы. Другого ожидать и нельзя — невозможно вылечить быстро то, что шло к болезни годами. Сыроедение — это не волшебная таблетка, о которой мы все мечтаем. Это мощнейшее средство оздоровления, но оно требует времени. У вас будут кризисы, когда ваше тело будет буквально извергать из себя яды в виде слизи, камней и песка. Вы будете чувствовать себя ужасно, и чем вы старше, чем дольше вы жили на «мертвом» питании и разрушали свое тело вредными привычками, тем тяжелее будет происходить выздоровление. От некоторых болезней вам не удастся избавиться полностью, но вы

перестанете от них зависеть, обострений и приступов случаться практически не будет.

В первую очередь оздоровятся ваши органы пищеварения, сердце и сосуды. Улучшение вы заметите очень быстро — станут стабильными давление и пульс, из сосудов уйдет холестерин, они очистятся. Вены на ногах при варикозе перестанут выпирать. Потом наступит черед печени, почек, желез внутренней секреции. Шаг за шагом начнут оздоравливаться все ваши органы и ткани.

Я не буду здесь подробно описывать процесс исцеления, у каждого он происходит по-своему. Если написать об этом, вы будете ждать, что у вас все должно произойти точно так же. И если этого не случится, возникнет разочарование и желание отказаться от живого питания — раз быстрого улучшения не наступает, зачем тогда все попытки.

Прошу вас: запаситесь терпением. Принимать таблетки легко, но можно ли назвать приятной жизнь на лекарствах, с постоянным страхом стать инвалидом и обузой для своих родных? Вы можете ждать открытия чудодейственной таблетки, которая избавит сразу от всех болезней, а можете медленно, но верно двигаться к здоровью, всего лишь приняв идею живого питания. Исцеление наступит обязательно, и оно будет стойким, на всю жизнь.

Я написала, что сыроеды тоже болеют — это так, но выздоровление происходит в разы быстрее, чем у обычного человека. Раны заживают прямо на глазах. Если с растительной пищей в организм попадает болезнетворный микроб, то вместо тяжелой дизентерии с поносом и истощением сыроед со стажем испытывает лишь легкое недомогание — иммунитет и полезная микрофлора быстро нейтрализуют любую чужеродную бактерию или вирус. Даже у начинающего сыроеда простуды проходят очень быстро.

Вы, может быть, читали об историях тяжелых нарушений пищеварительной системы и авитаминозов у сыроедов. Но если внимательно изучить причины этих состояний, становится понятно, что они практически всегда связаны с неправильным питанием, пренебрежением к потребностям организма и несбалансированным рационом. Новички очень часто бросаются в омут с головой, не ознакомившись с литературой по живому питанию, и выбирают для себя слишком односторонний рацион, например, употребляя только фрукты и игнорируя овощи, семена и орехи. Прочитав где-то, что человек по природе своей должен питаться только сочными плодами, они фанатично следуют этому ложному принципу, никак не подготовив свой организм к переменам. В результате — разрушение зубов сахаром и

кислотой, содержащейся во фруктах, расстройство желудка и кишечника и другие многочисленные проблемы, связанные с дефицитом важнейших питательных веществ и витаминов.

У разумного сыроеда таких состояний не возникает, он постоянно двигается по пути к исцелению и достижению настоящего здоровья.

б. Ваш иммунитет станет крепким

Нарушения иммунитета — это основная проблема современного человека, особенно в развитых странах. Люди в них практически перестали сталкиваться с микроорганизмами, поступающими с едой — все тщательно моется, стерилизуется, а потом еще кипятится и жарится. Это кажется полезным, поскольку позволяет избежать заражения болезнетворными бактериями и возникновения болезней, раньше выкашивавших целые страны, например холерой. Но иммунитет, перестав бороться с этими микроорганизмами, разленился и предпочитает бросаться на борьбу с самой пищей и собственными клетками, в результате чего возникают пищевые и прочие аллергии и аутоиммунные заболевания.

На ослабление иммунитета влияют вредные привычки, постоянные стрессы, с которыми живут современные люди, но самый большой урон наносит обычная пища. Для клеток иммунной системы и для микрофлоры кишечника, которая является одним из важнейших составляющих нашего иммунитета, как и для любой другой клетки тела, необходимы питательные вещества, витамины и микроэлементы. Вроде бы они поступают с пищей, но вот усваиваются ли они в должной мере? Соответствует ли их форма и структура той, что требуется организму? Для мертвой пищи ответ один — нет. Только через живую пищу тело получает все нужные соединения в том виде, в котором они должны быть.

С переходом на живое питание иммунитет восстанавливается очень быстро, это подтверждает и мой собственный опыт, и опыт всех сыроедов. Уже в первые месяцы вы начинаете чувствовать, как улучшается сопротивляемость вашего организма воздействиям внешней среды и как быстро вы избавляетесь от простуды, для лечения которой до этого требовались недели. Вы можете находиться в комнате, полной чихающих и кашляющих коллег, и при этом сами не заболеть. А если вирус все же не будет сразу уничтожен вашей иммунной системой, болезнь не примет острых форм и пройдет значительно легче и быстрее, чем это происходило раньше.

Через какое-то время следования живому питанию вы сможете без опаски кишечных расстройств есть свежие овощи прямо с грядки, только ополоснув их водой. При этом еще и снабдить свой организм витаминами, которые попадают в него с микроскопическими насекомыми и микроорганизмами на листьях (о витамине B_{12} и его источниках читайте в соответствующей главе книги).

Следуя принципам живого питания, вы просто перестаете думать об иммунитете, он работает сам по себе, не требуя от вас дополнительных усилий. Конечно, для еще большего его укрепления вы можете привнести в свою жизнь закаливание, от этого вы станете только сильнее, но и без этого защитные силы вашего организма станут выше.

Еще очень важно, что иммунитет перестанет «сходить с ума» и бороться с собственными клетками организма и безобидными частицами, бывшими до этого аллергенами — пыльцой растений, натуральными красителями, содержащимися во фруктах и ягодах, пылью. Многие аутоиммунные заболевания при переходе на сыроедение если и не проходят полностью, то практически перестают о себе напоминать. Состояние больных бронхиальной астмой улучшается очень значительно, и со временем они перестают пользоваться ингаляторами.

С усилившимся иммунитетом значительно повышается и выносливость вашего организма, как физическая, так и психическая.

7. Вы станете выносливее физически

Многие путают силу и выносливость. Вы можете быстрее всех пробежать стометровую дистанцию, но не продержитесь и часа в марафонском забеге. Можно вытянуть тяжелую штангу, но не сделать 100 отжиманий. Сильным быть хорошо, однако намного важнее быть выносливым. Особенно в современном мире, где сам темп жизни требует от нас напряжения всех наших сил. Ведь даже перейдя на живое питание и отказавшись от многих «благ» цивилизации, вы не перестаете быть ее частью, подчиняться ее законам. Вам также нужно зарабатывать деньги, ездить в офис или стоять у сборочного конвейера на заводе. Только вы заметите сразу — любую работу, которая требует постоянных затрат энергии, при новом образе жизни выполнять намного легче.

Крис, 42 года

Я работаю водителем городского автобуса. Несмотря на то что чисто физически мне не приходится много

трудиться, моя профессия требует большой выносливости. До того как стать сыроедом, я к концу рабочего дня неимоверно уставал. Особенно страдала спина, и хотя я сидел в водительском сидении весь день, к вечеру чувствовал себя так, как будто работал на разгрузке вагонов. В свободное время я, конечно, ходил в спортзал и дважды в неделю посещал бассейн, но замечал, что несмотря на регулярные занятия и наращивание мышц, устойчивее к длительным нагрузкам я не становился.

4 года назад я стал сыроедом, к этому меня подвигла моя подруга. Я очень опасался, что стану еще слабее и буду больше уставать. Так и произошло в первые месяцы, я отказался от занятий на тренажерах и от плавания, чтобы экономить силы для работы. По вечерам мы гуляли с подругой по Центральному парку, и после этого я чувствовал себя более уставшим, чем после часа на беговой дорожке. Мои коллеги говорили, что я должен бросить измываться над собой и вернуться к нормальной еде. Но я человек упорный, и если что-то начал, хочу довести это до конца. К тому же я верил своей подруге и видел ее пример, свидетельствовавший, что при питании сырой пищей энергетический потенциал значительно выше.

Улучшение своего состояния я заметил через 7 месяцев, когда, пройдя несколько кварталов пешком, понял, что практически не устал. И работа уже не изматывала так, как в предыдущие месяцы, хотя я все равно уставал больше, чем до сыроедения. Но еще через месяц я заметил, что стал устойчивее к длительным нагрузкам. Возобновил походы в спортзал и бассейн, начал бегать по утрам. В отпуске вместо поездки на пляж мы поехали в Большой Каньон и присоединились к многодневному походу по долине Колорадо. В группе мы были единственными сыроедами, и несмотря на все сложности передвижения по крутым склонам с тяжелыми рюкзаками, единственными, кто к концу дня не падал без сил. Мы вполне могли пройти весь маршрут быстрее, чем остальные, но не хотели отрываться от коллектива.

Теперь каждый свободный день мы стараемся как можно больше ходить пешком. А год назад я даже принял участие в марафонском забеге. Победителем не стал, но всю дистанцию прошел ровно и к финишу не

был измотан.

Это история нашего близкого друга, с которым мы и сами нередко ходим в походы. Я могу сказать, что после перехода на сыроедение почти никогда не сажусь за руль машины или в метро — по Нью-Йорку передвигаться пешком получается иногда быстрее, чем на транспорте. Раньше для меня это был подвиг, в офисе я еще час приходила в себя, пройдя всего 15 кварталов. Теперь для меня это абсолютно нормально. Во время поездок в Норвегию мы обязательно лазаем по горам и каждый раз осваиваем все новые маршруты повышенной сложности, участвуя в походах на равных с молодыми студентами.

Мы не стали сильнее физически, я не «супервумен», которая может поднять одной рукой бетонный блок, зато, если надо, я могу построить за день стену из кирпичей и при этом не свалиться без сил. Живое питание дает потенциал забега на длинные дистанции, что и нужно для жизни. Становясь выносливее на физическом уровне, вы укрепляете и свою нервную силу. Все опытные сыроеды, которых я знаю, уравновешены психически, не суетятся понапрасну, даже если раньше они были типичными городскими невротиками. Уходит нездоровая агрессия, вместо этого наступает безмятежность, но при этом без отстранения от мира.

8. Вы научитесь «слышать» свое тело

Это очень важный момент, особенно для сыроеда, который еще не смог полностью найти свое питание и в чем-то сомневается. Современный человек стал абсолютно глух к сигналам, которые посылает ему тело. Мы чувствуем боль, но часто игнорируем ее, заедая обезболивающими таблетками. Только если боль становится невыносимой или начинает мешать нормально жить, мы идем к врачу и обнаруживаем, что заболевание, которое давало о себе знать задолго до этого, перешло уже в острую фазу.

Любые расстройства, неполадки, неприятные симптомы — это все сигналы нашего тела о помощи, в которых оно просит нас изменить что-то в своем образе жизни. Тяжесть в желудке, изжога и газообразование после обильного застолья — это крик тела, что оно недовольно, что для него ваше сомнительное «удовольствие» совсем не на пользу. Вместо того чтобы принять этот сигнал и в следующий раз больше не есть вредную пищу, вы принимаете таблетку от изжоги, препарат с энзимами — и успокаиваетесь.

Когда вы перейдете на живое питание, первое время тело

будет очень активно с вами общаться через неприятные симптомы и боль, которые возникают в процессе очищения организма. Но это не зов о помощи, а сообщение о том, что вот, мол, хозяин, смотри, до чего ты меня довел, через что нам вместе приходится пройти, чтобы избавиться от всего, чем ты перегружал меня все последние годы. Тело также подсказывает вам, что вы делаете не так. Постоянное бурление в животе указывает на то, что, возможно, вы переборщили с овощами, содержащими грубую клетчатку (капуста, горох, корнеплоды) и вам на время нужно дать отдых желудку и кишечнику, введя в рацион больше фруктов и зелени, измельченной в блендере. Крошащиеся зубы говорят о том, что вы злоупотребляете кислыми и сладкими фруктами и не уделяете должного внимания уходу за ротовой полостью. Также вероятно, что в вашем питании мало продуктов, содержащих кальций.

В первые месяцы вашего пути сигналов будет очень много, ваше тело будет просто кричать. Это нормально — ему плохо, оно очищается. Живое питание, как щетка, выметает из ваших клеток все токсины и вредные «наросты», которые накопились за годы неразумного образа жизни, и это процесс болезненный.

Чем дальше вы будете продвигаться по пути живого питания, тем больше будет успокаиваться тело. Оно начнет с вами разговаривать спокойно, а вы будете слышать даже самый тихий его шепот. Это сложно описать словами и с их помощью передать ощущения, которые возникают у сыроеда. Но вы начнете улавливать даже самые слабые сигналы организма, которыми он будет сообщать о своих потребностях.

Я писала, что изредка ем яйца. Я это делаю, поскольку мое тело сообщает о том, что ему не хватает каких-то веществ. И я просто чувствую, что именно перепелиное яйцо — это то, что необходимо. Никогда мое тело не требует от меня вареной еды, хотя в процессе перестройки такое случалось. Когда «ломка» прошла, тело просто поняло, что живая еда намного лучше, и забыло о том, чем я его потчевала когда-то.

У вас восстановится нормальное чувство голода — то есть не позыв к жору, а ощущение реальной потребности в пище. В первые месяцы и даже годы почти все сыроеды проходят через этап «жора», когда есть хочется постоянно, и желание набить желудок просто непреодолимо. Тело еще не может по максимуму усваивать все питательные вещества из растительной пищи, оно привыкло к тяжелой вареной еде и мясу. Но потом вы понимаете — достаточно совсем немного еды, чтобы полностью насытиться. И вы будете есть только тогда, когда тело сообщит вам, что оно голодно, и только то, что вам нужно в данный момент. Вы можете

быть сытым от двух яблок, в другой раз будет достаточно чашки измельченных проростков, чтобы чувствовать себя полностью удовлетворенным.

Это потрясающее ощущение — начать чувствовать свое тело, слышать самые тонкие его вибрации и испытывать наслаждение от того, что действия вашего разума и желаний вашего организма становятся полностью согласованными.

9. У вас появится много свободного времени

Вы просто не можете себе представить, сколько времени у вас отнимает пища, пока не перейдете на живое питание. Это ведь не только непосредственно приготовление — варка, жарка, тушение и кипячение. Драгоценные мгновения жизни тратятся на мытье посуды и уборку кухни, на сервировку стола. Даже если вы ничего не готовите дома, а едите только в ресторанах, посчитайте, сколько времени ежедневно вы проводите в дороге даже к самому ближайшему кафе и в стоянии в очереди. А сколько времени занимают мысли о еде! Время тратится на то, чтобы прийти в себя после обильного ланча или ужина. Но самые большие потери полезного времени связаны с болезнями, которые возникают из-за неправильного питания — походы к врачам, ожидание своей очереди, сдача анализов и прохождение различных диагностических процедур.

Я посчитала, сколько у меня уходило времени на пищу в течение дня до того, как мы перешли на живое питание. Приготовление завтрака для всей семьи — минимум полчаса. На ланч в офисном кафетерии — около 40 минут, включая стояние в очереди. Закупка продуктов, приготовление, накрывание стола и мойка посуды после ужина — минимум час. То есть больше двух часов в день были напрямую посвящены еде. В выходные дни времени на это уходило еще больше. Плюс, естественно, несколько часов в неделю, потраченных на походы по магазинам.

Для сыроеда временные затраты на еду несравнимо меньше и сводятся к нескольким простым действиям — помыть, нарезать или измельчить, выложить на тарелку и съесть. Чем больше ваш опыт сыроеда, тем меньше времени тратится на приготовление пищи. Если в течение дня вам достаточно нескольких фруктов, цельных овощей и листов салата, то времени практически вообще не затрачивается. Вы можете спокойно заниматься своими делами и грызть яблоко. Попробуйте сделать то же с тарелкой горячего рагу в руках!

Естественно, остаются походы в магазин и на рынок, но там вы проведете значительно меньше времени. В супермаркете вам

нужен единственный отдел — свежих овощей и фруктов, и вместо получасового турне по всему магазину свои покупки вы можете совершить за 5 минут, просто бросив в корзину несколько пакетов с овощами, фруктами и пакетик семян. Поход на рынок, где можно купить более качественные и чистые продукты, вы будете совершать не так часто, 1–2 раза в неделю.

Некоторого времени требует замачивание и проращивание семян, но все, что вам нужно сделать — это только промыть их и залить водой. Смешать продукты в блендере для вкусного смузи или супа — 1–2 минуты. Отжать сок — несколько мгновений. Мыть посуду после такой пищи совсем легко, достаточно сполоснуть ее струей холодной воды.

Естественно, когда ваш организм очистится и оздоровится, вы перестанете болеть, а значит, вам не придется тратить время на врачей и всевозможные процедуры.

Вы становитесь энергичнее, для сна и отдыха вам требуется меньше времени — это еще 2–3 часа в день.

Когда я поняла, сколько времени у меня появилось, я даже растерялась — чем его занять. Это как после генеральной уборки — выбросив ненужные вещи, вы обнаруживаете в ящиках шкафов много свободного места и не знаете, чем его занять. Но очень быстро они набиваются снова. В случае с живым питанием освободившееся время можно тратить на что угодно — на чтение, на просмотр любимого фильма, на посещение спортзала. Скоро у вас опять перестанет хватать времени, но все же использовать его вы будете значительно более эффективно и с большей пользой, чем раньше.

10. Вы сэкономите средства

Многие говорят: сыроедение — это очень дорого, я не могу себе этого позволить. Чаще всего это лишь отговорка для тех, кто жутко боится что-то менять в своей жизни и ищет для этого оправдания. На самом деле при переходе на живое питание вы экономите значительные средства.

Взять хотя бы счета за коммунальные услуги. Сколько электричества съедает микроволновка, чайник, плита, духовка, пароварки, грили, тостеры, посудомоечная машина и прочие чудесные приборы, которыми заполнена ваша кухня! Плюс счета за газ, если у вас газовая плита, и за воду — чтобы тщательно вымыть все продукты перед готовкой, а потом перемыть горы кастрюль, сковородок и тарелок после еды.

Став сыроедом, вы в разы снижаете расходы электроэнергии и воды, а от газа, если только он не используется еще и для нагрева

воды, вообще можно отказаться. Единственные электроприборы на кухне сыроеда — это блендер, соковыжималка да еще, может быть, дегидратор для сушки фруктов и овощей. Поскольку в них нет нагревательных элементов, электричества они потребляют немного.

Мытье посуды становится элементарным процессом — вам даже не нужна горячая вода и моющие средства, тарелки становятся чистыми, если их просто сполоснуть холодной водой.

Вам не придется постоянно обновлять свои кухонные принадлежности, например, кастрюли, сковороды, сотейники и соусники. Количество тарелок тоже необходимо значительно меньшее, в принципе — по одной на каждого члена семьи.

Теперь о том, что вы сэкономите непосредственно на еде. Цены везде разные, и они меняются в зависимости от сезона, тем не менее почти везде продукты животноводства значительно дороже свежих фруктов и овощей. Отказавшись от килограмма мяса, вместо него вы сможете купить несколько килограммов свежих яблок. Цена пакета молока сопоставима с ценой большого пакета свежей моркови. Вам больше не придется покупать сахар, соусы, хлеб и всякие сладости. Все ваши расходы — это только овощи и фрукты.

Конечно, если вы решите покупать в больших количествах дорогие привозные экзотические манго, папайю и личи, чек из вашего магазина будет огромным. Только это будет лукавством — заявить, что вот, мол, раньше я тратил в магазине меньше денег, покупая макароны, курицу и мясо. Вы же тогда не брали мясо крокодила, спагетти самой дорогой марки или экзотическую рыбу-фугу.

Покупайте сезонные овощи и фрукты, продукцию местных фермеров, приобретайте продукты на рынке с запасом — все продавцы делают скидку, если взять большое количество продуктов зараз. А хранить их можно в холодильнике, в котором появилось много места, освободившегося от банок с соленьями и консервами.

В сезон сбора урожая можно договориться с фермерами и купить продукты оптом, при этом оставить его на хранение у них же — на фермах всегда есть хранилища. А потом ездить раз в 2–3 недели и брать то, что вам понадобится. В таком случае вы экономите значительные средства, ведь в сезон овощи и фрукты стоят дешевле, и даже с учетом платы за хранение это будет дешевле, чем закупки в магазинах. И фермеру это выгодно — он продает оптом сразу большое количество товара да еще получает деньги за хранение, плюс приобретает благодарного покупателя, который станет постоянным и порекомендует его своим друзьям.

Если у вас есть друзья-сыроеды, кооперируйтесь с ними и покупайте продукты вместе по оптовым ценам. Приобретайте их через Интернет, где цены могут быть значительно ниже. Не переплачивайте за бренды, даже если они рассчитаны специально на сыроедов. Вся прелесть живого питания — вам не нужно ничего специального, все дары природы и сельского хозяйства в вашем распоряжении, и вы можете сами составить рацион, отвечающий вашему вкусу, желаниям и потребностям.

Еще одна большая статья экономии — снижение медицинских расходов. В Америке медицина очень дорогая, и затраты на визит к врачам и лекарства могут превышать четверть дохода, даже при наличии страховки. Когда вы переходите на живое питание, вы практически перестаете болеть и не тратитесь на медикаменты, а стоимость страховки для вас снижается — многие страховые компании делают большие скидки для клиентов, ведущих здоровый образ жизни.

У всех экономия будет индивидуальной, но она будет значительной. Особенно с течением времени, когда пройдет этап жора и для удовлетворения насущных потребностей еды вам будет требоваться совсем немного.

Основные принципы живого питания

Только сырая пища

Это базовый принцип живого питания, который отличает его от всех остальных многочисленных систем, которые существуют в мире, в том числе и от очень близкого к нему по составу продуктов, но очень далекого по основной идее вегетарианства. А ведь есть еще макробиотика, раздельное питание, аюрведическое питание. Я уже не говорю о многочисленных диетах — как любительских, так и разработанных ведущими институтами. Некоторые из них направлены только на снижение веса, другие — на профилактику и лечение отдельных болезней. И все эти системы и диеты в основе своей имеют пищу, обработанную термически, то есть умерщвленную.

Живое питание целиком и полностью основано на сырой еде, которая если и прошла какую-то кулинарную обработку, то минимальную, не затронувшую основную структуру и состав изначального продукта и не разрушившую содержащиеся в нем энзимы. Такая пища усваивается быстро и практически целиком.

Конечно, самая лучшая еда — это цельные плоды растений, которые мы употребляем в совсем неизмененном состоянии. Многие сыроеды с большим опытом так и поступают — они не готовят еду вообще, съедая фрукты, овощи, листья и орехи целиком и не смешивая друг с другом. Но для человека, который не был с раннего детства взращен на такой еде, это может быть непривычным и в какой-то мере скучным, не удовлетворяющим его вкусовые потребности. Кроме того, это несколько сужает круг доступных продуктов питания. Поэтому существует несколько способов приготовления пищи, которые немного ее преобразуют, оставляя при этом живой, то есть не разрушая энзимов и сохраняя почти все витамины. К ним относятся вымачивание, измельчение, квашение, проращивание, заморозка и сушка при низких, не превышающих 42 °С, температурах. С их помощью разнообразится рацион сыроеда, а также появляется возможность сохранять овощи и фрукты впрок.

Только натуральные продукты

Этому принципу в наше время становится следовать все сложнее, поскольку даже те овощи и фрукты, которые продаются в магазинах органической еды или выращены на собственном

участке, все равно в какой-то мере несут в себе следы неблагоприятной экологии. От этого никуда не деться, мы уже практически необратимо изменили окружающую среду и природу. Тем не менее надо стремиться к максимальному использованию в своем питании натуральных продуктов, выращенных с минимальным использованием химии и последующей обработки вредными соединениями.

Чтобы соблюдать этот принцип, придется освоить базовые меры безопасности, например, не покупать фрукты, имеющие слишком явный блеск и неестественно большие размеры. Они обработаны химикатами для длительного хранения и предотвращения порчи, а при их выращивании использовались ударные дозы удобрений.

Орехи старайтесь приобретать в скорлупе, а не фасованные в целлофановые пакеты, поскольку в таких случаях они нередко подвергались обжариванию при высоких температурах.

Про сухофрукты я уже говорила — лучше готовить их самим или приобретать у знакомых продавцов на рынке. Они не должны быть слишком блестящими и иметь неестественный цвет.

Вы можете найти советы по выбору каждого конкретного продукта в Интернете, а со временем научитесь на интуитивном уровне определять, подходит вам какой-то овощ или фрукт или нет. Но помните — в любом случае питаться свежими плодами растений, пусть даже и выращенными на гигантских плантациях крупных сельскохозяйственных корпораций, намного лучше, чем есть те же продукты, но обработанные высокими температурами.

Вредные привычки за борт!

От вредных привычек в любом случае стоит отказаться, но человек, следующий живому питанию, это сделать просто обязан. И лучше исключить их из своей жизни до перехода на сыроедение, чтобы не создавать дополнительного стресса организму. Он и так избавляется от огромного количества токсинов, на фоне чего у вас возникает психологический дискомфорт. А если вы решили одновременно бросить курить и отказаться от алкоголя, к которым раньше были привязаны, нагрузка возрастает многократно.

Это очень непросто — избавиться от вредных привычек, знаю по себе, так как много лет назад отказалась от курения. Но сделать это нужно обязательно, иначе теряется смысл нового образа жизни. Избавляясь от одних токсинов, вы будете накачивать свой организм другими. Чтобы бросить курить и пить, используйте все доступные вам способы. Не всегда можно сделать

это только за счет силы воли, не у каждого она достигает должного уровня. Очень хорошо помогают группы поддержки, в том числе и доступные в Интернете. Для курильщиков разработаны методики отказа от сигарет на заместительной терапии. Вам может понадобиться помощь специалиста. Читайте книги, ищите информацию — и избавьтесь от убивающих ваше здоровье привычек. Вы ничего не потеряете, а приобретете очень много.

Курение и алкоголь — не единственные вредные привычки, от которых надо избавиться. Самая опасная токсикомания для современных людей — это пищевая. Все эти многочисленные добавки, красители, улучшители вкуса, которые добавляют в продукты питания, создают очень большую зависимость, от которой довольно трудно избавиться. Когда вы перейдете на сыроедение, первое время вы будете скучать не только по вареной пище, но и по всем этим соусам, сосискам и сладостям, которые продаются в магазинах. У вас может случиться настоящая «ломка». Поэтому я рекомендую исключить из своей жизни всю промышленную пищу также заранее, до перехода на сыроедение, употребляя только продукты в их естественном состоянии.

Переключайтесь постепенно

Со мной могут поспорить очень многие сыроеды, которые считают, что к новому способу питания нужно переходить сразу и резко. Я не могу сама судить о том, насколько процесс перестройки проходит легче в таком случае или это намного тяжелее: к моменту перехода на сыроедение я уже была вегетарианкой, и сырая пища составляла значительную долю в моем питании. Зато я могу обобщить опыт своих друзей и знакомых: у людей, которые переходили на полное питание сырой едой, предварительно исключив из своей жизни промышленные продукты, мясо, рыбу и большинство молочных продуктов, переход происходил значительно легче, чем у тех, кто вдруг в один прекрасный день решал, что с завтрашнего утра он — сыроед.

Тут большую роль играет и психологический настрой, и чистая физиология. Отказавшись ранее от каких-то вредных элементов питания, вам легче принять идею нового, самого важного шага. Исключив из своей жизни мясо и рыбу, вы уже в значительной мере снижаете нагрузку на собственный организм. И ему намного легче перестроиться. Токсины, образующиеся от употребления мертвой плоти, ко времени перехода на сыроедение уже частично уйдут, и давление, оказываемое на системы

самоочищения, будет значительно меньше.

Внутри самого сыроедения тоже делайте постепенный переход. Не нужно сразу бросаться в омут с головой и становиться абсолютным фруктарианцем или моносыроедом (люди, которые едят только один какой-то продукт в один прием пищи, иногда даже в течение дня). Наша зависимость от готовой пищи практически сродни наркомании, и в первое время для того, чтобы стресс от перехода на сыроедение был не таким сильным, вы можете готовить блюда только из сырых продуктов, напоминающие внешним видом и вкусом привычную вам до этого пищу — бургеры из орехов, пиццу без выпекания в печи и без сыра, хлебцы из семян и теплые супы. Потом постепенно исключайте их, стараясь есть продукты в как можно более естественном их состоянии.

Чем проще, тем лучше

Начинайте следовать этому принципу уже в переходный период. Старайтесь как можно быстрее избавиться от привычки создавать и есть слишком сложные блюда, пусть даже и с использованием только сырых продуктов. Один из американских шеф-поваров ресторана, специализирующегося на сыроедческой кухне, сказал, что он всегда старается следовать «принципу трех пятерок». Блюда должны содержать не более 5 компонентов, готовиться не дольше 5 минут и стоить не более 5 долларов. Последний принцип не очень актуальный — цены на продукты в разных городах и странах различаются, но первые два очень хорошо отвечают концепции идеального питания сыроеда — как можно проще и с минимальными затратами времени. Быстренько помыть свежие фрукты и овощи, нарезать их, смешать — и наслаждаться едой.

Для тех, кого интересует вопрос правильного и постепенного перехода к сыроедению, я могу порекомендовать книгу уважаемого мной практика сыроедения, замечательной женщины, пропагандирующей живое питание, Виктории Бутенко, «12 шагов на пути к сыроедению. Как покончить с вашей зависимостью от приготовленной пищи» (VictoriaBoutenko. 12 Steps To Raw Foods — How To End Your Dependency On Cooked Food. Эта книга не переведена на русский язык. — *Прим. ред.*), пересказывать которую нет смысла. Она дает очень грамотные советы и приводит рецепты, позволяющие справиться с привычкой есть термически обработанную пищу.

Разделяйте и комбинируйте

Если вы купили эту книгу, значит, вы интересуетесь здоровым питанием и, возможно, даже читали работы Герберта Шелтона и его последователей. Одна из основных его идей — продукты должны быть не просто натуральными, но и быть съеденными в правильных комбинациях. В своих книгах он давал советы для всех, поэтому там есть рекомендации, с чем можно и с чем нельзя сочетать мясо. Но принцип правильной комбинации продуктов актуален и для сыроедения — наше пищеварение устроено так, что не при всех сочетаниях продуктов они усваиваются в должной степени. Сыроеды, которые с опытом приходят к питанию по принципу «один вид фруктов, овощей или орехов за один прием пищи», усваивают пищу идеально, но большинство все же предпочитает смешивать компоненты. В этом случае желательно знать, что с чем воспринимается организмом очень хорошо, а какие продукты вместе не уживаются. Я не буду посвящать этому много времени, но базовые правила все же приведу.

• Не смешивайте жиры и сахара, например, не ешьте в один прием сладкий фрукт с орехами, семечками или авокадо, сухофрукты с семечками.

• Не смешивайте кислые продукты с крахмалистыми, например: бананы с апельсинами, сырой картофель с кислыми яблоками.

• Не смешивайте разные виды жирных продуктов в один прием пищи, например: орехи с авокадо, кокос с семечками.

Идеальные сочетания продуктов:

• фрукты и зеленые листовые овощи;

• свежие фрукты друг с другом;

• дыня со всеми другими фруктами;

• сочные овощи с зеленью.

Важна не только сочетаемость продуктов, но и последовательность их употребления.

• Всегда ешьте сначала фрукты, потом овощи и уже затем орехи и семечки, и никогда наоборот.

• Сначала съедайте фрукты с большим содержанием кислоты, а потом уже сладкие. То есть цитрусовые, ананасы, киви и томаты (которые по своей сути ближе к фруктам) съедаются первыми.

Примеры плохой последовательности — съесть орехи, а потом закусить их фруктами, или съесть апельсин после банана, или свежее яблоко после изюма.

Нужно учитывать, что все живые продукты имеют разную скорость переваривания, а потому нужно соблюдать промежутки между приемами пищи. Очень быстро усваиваются соки, дыня, овощи и фрукты и намного медленнее — зерна, орехи и семена.

Прислушивайтесь к сигналам тела

Я уже неоднократно говорила о том, что к нашему телу, когда оно освобождается от многолетних накоплений токсинов и начинает жить полноценно, возвращается утраченная мудрость. И оно будет подсказывать вам, что нужно исправить в вашем питании, и сообщать о своих потребностях. Не игнорируйте эти сигналы, и если организм настойчиво повторяет, что какой-то продукт, пусть даже самый натуральный и полезный со всех точек зрения, вам не подходит, исключите его. Или, наоборот, если вы начинаете испытывать непреодолимое желание съесть что-то (естественно, относящееся к живому питанию), пусть даже больше нормы, сделайте это. Вполне вероятно, вам жизненно необходимы вещества, которые содержатся в данном продукте, и тело это знает. Я, например, иногда вдруг испытываю желание съесть измельченной морской капусты, хотя в принципе ее терпеть не могу, но в такие мгновения она мне кажется просто высшим лакомством. Или вдруг в течение недели не могу смотреть ни на что, кроме зеленых коктейлей, приготовленных из молодой зелени пшеницы. Так что доверяйте желаниям своего тела.

Помните — вы уникальны

Это очень важный принцип для начинающего сыроеда, поскольку в этот период он всегда ориентируется на опыт других людей. И несмотря на то что в целом переход к живому питанию у всех людей происходит примерно одинаково, различия могут быть значительными. Каждый человек вступает на новый путь со своим грузом болезней, того или иного опыта, у всех нас разный возраст и наследственность. Соответственно, и реакции организма на перестройку будут различаться, так же как и время, которое было затрачено на привыкание к новому питанию.

Это только в современной медицине действует правило, по которому врач ориентируется на болезнь, а не на больного, прописывая одинаковое лечение для разных людей, если симптомы их болезни и результаты анализов совпадают. При этом не учитывается, что болезнь у каждого своя, и все органы и системы будут реагировать на лекарства по-разному. И если даже с болезнью удастся справиться, последствия лечения для организма у разных людей могут быть совершенно различными.

В процессе перехода на живое питание у вас всех будут наблюдаться разные проявления очищения организма. Кто-то будет постоянно мучиться насморками с огромным количеством слизи — это не простуда, а избавление от токсинов. У другого —

яды будут выходить через кожу, она покроется прыщами. Третий будет страдать от проблем с кишечником, который отвык от нормальной пищи и приспосабливается к ней заново. Предусмотреть все нюансы невозможно. И дать рекомендации, которые подходили бы всем и каждому, тоже.

А потому — обязательно знакомьтесь с опытом других людей, ищите ответы на свои вопросы, но после этого анализируйте и прикладывайте конкретно к вашему случаю. Из нескольких вариантов выбирайте тот, который ближе всего вам. И еще — делитесь своим опытом: кто знает, может, вскоре он пригодится другому новичку, который столкнется со схожей проблемой.

Никакого фанатизма!

Меня иногда просто поражает, как человек, который еще позавчера ел мясо, приготовленное на гриле, и только вчера стал сыроедом, сегодня начинает обличать всех обычных людей, называя их блюдоманами и идиотами на том лишь основании, что они еще не поняли пользы живого питания. При этом не факт, что сам он останется сыроедом — живое питание не согласуется с агрессивностью и фанатизмом. Такой человек просто не выдержит психологически, в нем нет позитивного настроя, любви ко всему живому, поэтому в один прекрасный день, если он не изменит своего отношения к окружающим, он сорвется и вернется к мертвому питанию.

И даже по отношению к тем, кто является сыроедом, но «исповедует» другие принципы питания, проявляется непримиримость, навешиваются ярлыки и не признается никакой другой точки зрения, кроме собственной. Фруктарианцы обличают тех, кто предпочитает сок, моносыроеды обзывают блюдоманами тех, кто любит салаты.

Не будьте фанатами, не превращайте свое питание в религию — это всего лишь средство для здоровой и счастливой жизни. Если вы серьезно заболели и действительно чувствуете себя плохо в такой степени, что это уже просто невозможно списать на самоочищение организма, обязательно обратитесь к врачу. Не всегда можно и нужно уповать только на силы природы, тем более если до этого вы не очень-то следовали ее законам. Если нужно принять лекарство — примите. Ваша жизнь намного ценнее любых принципов.

Сыроедение постоянно развивается, обогащается, и кто знает, что мы узнаем о новых скрытых возможностях пищи в будущем. Живое питание — это путь к духовному росту, там нет места догматизму и ненависти. Тот факт, что ваши родные не понимают

вас и продолжают питаться своей обычной пищей, не означает, что они хуже вас, просто они еще не пришли к пониманию пользы здорового питания. Покажите им это своим примером, своим здоровьем и отношением к жизни, что это действительно здорово, а не пытайтесь, подобно испанским конкистадорам в Мексике, обращать их к своей концепции «огнем и мечом».

Гигиена начинающего сыроеда

Я решила выделить специальную небольшую главу, в которой хочу дать несколько советов начинающим сыроедам по уходу за своим телом в период адаптации к новому питанию. Наверняка вам встречалась информация, что сыроеды не пользуются зубной пастой, потому что она не нужна, не применяют шампуни и моющие средства, потому что тело не пачкается, не применяют никакой косметики, потому что кожа и так хорошо выглядит.

Это все в какой-то мере правда, но чтобы достичь этого, понадобятся годы живого питания. Если сразу отринуть все элементарные средства гигиены, то проблемы и с кожей, и с волосами, и с зубами могут появиться очень неприятные. И вместо того, чтобы решить их доступными средствами, многие списывают все на сыроедение. Говорят: «Меня же предупреждали о том, как это вредно!» — и отказываются от живого питания.

Не слушайте тех, кто советует отказаться от всего и вся, ухаживайте за собой, и если только заметите, что вам больше не нужны какие-то средства, что и без них вы выглядите и чувствуете себя отлично, только тогда от них отказывайтесь.

Если у вас есть возможность и позволяет доход, вы можете приобрести специальные, основанные целиком на органических продуктах средства по уходу за телом. Они всегда стоят дорого, на порядок дороже, чем массовые средства. Они производятся небольшими объемами и более трудны в изготовлении. Но в принципе все из них вполне можно заменить доступными домашними средствами из подручных составляющих.

Уход за зубами

Проблемы с зубами возникают практически у всех людей, переходящих на сыроедение, но чаще всего из-за невнимательного отношения к зубам. Прочитав, что из-за питания живой пищей и свежими продуктами за зубами ухаживать совсем необязательно, тем более что в зубных пастах содержатся различные химические вещества, они выбрасывают не только пасту, но и зубные щетки по той причине, что они сделаны из пластика. Меня всегда немного удивляют такие люди — тогда уж будьте последовательными, очистите весь дом от пластмассы, тките сами полотно для одежды и избавьтесь от компьютера и телевизора. Живое питание призвано улучшить качество жизни, а не разрушить ваше здоровье и не превратить вас в ненавистника всей современной цивилизации. Если вы так уж не любите

обычные зубные щетки — попробуйте найти деревянную или костяную с натуральной щетиной, которая, кстати, сделана из мертвых свиней. Или используйте тонкую деревянную палочку, один из концов которой разжевывайте, превращая в кисточку.

Вместо промышленной зубной пасты можете использовать тонкий мел или активированный уголь, которые позволяют снять зубной налет. Очень хорошим очищающим и одновременно дезинфицирующим свойством обладает смола деревьев. Ее можно купить в аптеках и магазинах товаров для здоровья. Жуйте ее вместо обычной жевательной резинки в течение нескольких минут после еды.

Не забывайте о зубной нити, с помощью которой очищайте межзубное пространство. Волокна овощей и фруктов застревают между зубами и становятся пищей для бактерий, вызывающих кариес.

После каждого приема пищи, особенно после сладких фруктов, цитрусовых, орехов и семян, обязательно споласкивайте рот водой, чтобы удалить сахар и кислоту.

Полощите рот отварами ромашки, шалфея, дуба для укрепления десен и удаления микробов. Тот факт, что вы не едите приготовленной пищи, вовсе не означает, что вам нужно избегать любых средств, приготовленных с помощью кипячения, ведь вы их не глотаете.

Следуя этим простым указаниям, вы сможете поддерживать зубы в отличном состоянии. А когда ваш организм уже перестроится, вы заметите значительное улучшение структуры зубов, они станут крепче, у некоторых даже наблюдается зарастание кариозных полостей.

И еще — если зуб болит, обязательно сходите к дантисту. Ничего страшного, что вам сделают обезболивающий укол — поверьте, интоксикация всего организма от воспаления в зубе намного более опасна, чем вред, нанесенный одним уколом. Больной зуб может даже привести к болезням желудка и сердца!

Кожа

Ваша кожа будет подвергаться во время перехода на живое питание очень большой нагрузке. Через нее из организма будут удаляться токсины, в первые месяцы возможны обострения кожных болезней, которые раньше не давали о себе знать. Поэтому очень важно в этот период ухаживать за кожей.

Простое мытье теплой водой, без использования моющих средств, не очень вам поможет, оно не позволяет полностью смыть все токсины, вышедшие вместе с потом и отложившиеся на

кожной поверхности. Если вы не хотите пользоваться обычными промышленными средствами, применяйте доступные домашние. Практически все мыло изготовлено на основе животных жиров, поэтому для человека, исповедующего живое питание, оно неприемлемо. Но вы всегда можете найти моющие средства на основе оливкового масла, только внимательно читайте этикетки. Очень хорошо кастильское мыло, которое готовится по старинным рецептам и не содержит химических добавок.

Если возможности приобрести такие средства у вас нет, очищайте кожу с помощью отваров лекарственных трав — ромашки, крапивы, лаванды. Можно приготовить очищающее средство, измельчив в кофемолке зерна овса и смешав их с теплым настоем ромашки, петрушки или водой с добавлением лимонного сока. Этим средством натрите все тело и смойте водой.

Для поддержания тонуса кожи и снятия раздражений заморозьте в холодильнике кубики льда с настоями и отварами трав, соком фруктов, особенно лимона или лайма, и протирайте ими кожу. Жирную кожу очень хорошо очищать смесью чистой воды и грейпфрутового сока (1:1) или свежим огуречным соком.

Натуральных средств ухода за кожей очень много, их рецепты можно найти и в Интернете, и в специальных книгах. Вы всегда можете проконсультироваться с косметологом, какое средство лучше подойдет для вашей кожи. Главное — не забывайте за ней ухаживать, очищать и успокаивать ее.

Волосы

Я уже говорила, что с волосами в процессе перехода к натуральному питанию могут быть проблемы, они могут слабеть и выпадать. Это нормальное явление, связанное с перестройкой организма и временным нарушением усвоения питательных веществ и витаминов.

Чтобы поддержать свои волосы в этот период, их нужно укреплять и очищать с помощью натуральных средств. И еще — не используйте для мытья головы слишком горячей воды, это больший враг волос, чем любые шампуни массового производства.

Для меня самым лучшим средством для очищения и укрепления был крепкий отвар ромашки, потому что для моих светлых волос она подходила идеально. Можно также использовать отвары крапивы, лаванды, мяты и корня лопуха.

Хорошо делать маски для волос с натуральным йогуртом или кашицы из простокваши и измельченных шишек хмеля. Еще

можно периодически смазывать их растертым яичным желтком, а потом смывать прохладной водой.

Технологии живого питания

Наверное, слово «технологии» в сочетании с живым питанием немного режет слух, но именно о том, какие средства для приготовления пищи имеются в распоряжении сыроеда, я хотела бы поговорить в этой главе. Какие-то из них относятся к разряду действительно технологических, а какие-то пришли к нам из глубины веков.

Инструменты сыроеда

Ножи

Естественно, все ножи, которые уже заняли место на вашей кухне, прекрасно подходят и для сыроеда — ничего особенного для приготовления сырой пищи не требуется. Я только хотела дать маленький совет: чтобы сделать ваше питание разнообразней, а готовить быстрее и легче, я рекомендую приобрести несколько полезных вещиц (если у вас их нет). Вам пригодится нож для чистки овощей с двойным лезвием — чтобы быстро снимать кожуру. Чтобы делать из фруктов и овощей приятные глазу композиции, которые украсят ваши блюда, приобретите ножи для фигурной резки. Не помешает шинковка с различными лезвиями — для тонких и толстых ломтиков, соломки и для нарезки в форме вермишели.

Соковыжималка

Этот домашний прибор, если у вас его еще нет, может стать значительной статьей расхода, но окупится он очень быстро. Соки разнообразят ваше питание, они очень легко усваиваются и на первом этапе перехода к живому питанию употребление соков очень помогает справиться с проблемами пищеварения. Кроме того, получить витамины из некоторых твердых овощей можно, только разрушив оболочки их клеток. Например, в моркови много бета-каротина, но при простом пережевывании, даже очень тщательном, разрушаются далеко не все оболочки клеток, поэтому этот провитамин не усваивается в достаточном количестве. Морковный сок может стать большим подспорьем. Свеклу в свежем виде есть также тяжело, она может плохо перевариваться кишечником. Из нее лучше отжимать сок, правда, пить его надо, смешивая с другими овощными или фруктовыми

соками.

Лучше сразу приобрести универсальную соковыжималку, которая подходит для цитрусовых, мягких и твердых овощей и фруктов и для свежей зелени.

Не выбрасывайте жмых сразу — как показывает опыт, даже в очень хорошей соковыжималке в нем остается еще немало сока, его можно отжать вручную.

И помните, что сок — это полноценная еда, к тому же с большим содержанием сахара. Так что с ним важно не переусердствовать. Пейте сок через соломинку, чтобы снизить вредное воздействие фруктовых кислот и сахара на зубную эмаль.

Блендер

Сок — это чудесно, но значительная часть питательных веществ и витаминов содержится в мякоти плодов. Выпивая только сок и оставляя за бортом мякоть, мы обедняем свой рацион. Для того чтобы использовать растения целиком, мы будем использовать блендер. С его помощью можно готовить супы, смузи и кремы из любых фруктов, овощей, зелени, а также делать фарши, паштеты и спрэды из проростков, орехов и семян.

Для занятого человека может пригодиться портативный блендер — такие часто продаются в телемагазинах. Его можно брать с собой на работу, чтобы готовить энергетические коктейли из подручных фруктов.

Кофемолка

От кофе мы отказались, но кофемолку выбрасывать не будем. Она пригодится нам для получения порошков из семян и сушеных трав, с помощью которых мы будем сдабривать нашу пищу. Измельченную сухую морскую капусту можно использовать как заменитель соли, которую мы исключаем из живого питания.

Дегидратор (сушилка)

Этот прибор необходим вам, если вы хотите готовить домашние сухофрукты и не зависеть от поставщиков. Вы будете уверены, что ваши сушеные фрукты абсолютно натуральны. Также в сушилке вы можете делать сушеную зелень, хлебцы из молотых семян, энергетические батончики с орехами и фруктами, чипсы из овощей и многие другие вкусные и полезные продукты — ваша фантазия может быть безгранична.

Естественно, следует покупать сушилку, в которой уровень температуры регулируется и не превышает уровня 42 °С, при котором растения теряют жизненную силу.

Сушилка обычно представляет собой камеру с выдвижными лотками, на которые тонким слоем укладываются нарезанные ломтиками фрукты и овощи. Процесс сушки может занимать разное время — чем более сочный исходный продукт, тем больше времени требуется для его высушивания.

Я не буду рекомендовать здесь определенных марок, в поездках мне встречались изделия неизвестных местных производителей, которые ничуть не уступали в качестве самым известным брендам.

Если вы не готовы к расходам на сушилку, как я уже и писала, вы можете использовать обычную духовку, главное тут — установить очень низкую температуру и поддерживать ее постоянно. Сушку проводите при открытой дверце, чтобы влага эффективно испарялась. Зелень вы можете также сушить, подвесив ее пучками под потолком в хорошо проветриваемом темном месте.

Жарким летом в сухую погоду вы можете подвяливать овощи и фрукты на солнце прямо на улице. Но делайте так, только если вы живете в климате, который это позволяет. В наших краях при огромной влажности продукт скорее сгниет, чем подсохнет.

Морозильная камера

Как я говорила, многие сыроеды не признают замороженные продукты «истинно сырыми», но я не понимаю, почему. В правильно замороженных овощах и фруктах сохраняются все энзимы и витамины. Их там даже больше, чем в плодах, которые продаются зимой и весной в магазине, поскольку те были собраны недозрелыми и не успели накопить полный запас полезных веществ. Местные фрукты и овощи теряют витамины при долгом хранении, и такие потери могут составлять до 60 %. Так что замороженные фрукты, ягоды и овощи могут с ними поспорить в плане пользы.

Замораживать можно любые фрукты, овощи и травы, только делать это нужно быстро, ни в коем случае не допуская таяния и повторной заморозки.

Фрукты, ягоды и овощи вымойте, нарежьте на кусочки, обсушите полотенцем, плотно уложите в полиэтиленовый пакет или пластиковый контейнер и поставьте в морозилку. Ничего сложного! Лучше сразу сделать пакеты порционными, чтобы размораживать их только для одного приема пищи.

И еще — любые замороженные продукты нужно есть только оттаявшими, не переохлаждая организм. Для сыроеда идеальная температура еды — это комнатная. Правда, в смузи можно добавлять ягоды и фрукты и в замороженном виде, ножи блендера измельчат их, и в процессе измельчения они слегка нагреются.

Банки и поддоны для замачивания и проращивания

Сейчас можно купить специальные банки и пластиковые пакеты для проращивания семян и бобов, но это делать совсем необязательно. Подойдут обыкновенные стеклянные банки и пластиковые или эмалированные неглубокие подносы.

Свежую зелень можно выращивать в обыкновенных цветочных горшках, а для получения молодой пшеницы, овса или гречихи лучше использовать глубокие поддоны.

Замачивание — пробуждение силы растений

Замачивание сложно назвать особой технологией, это естественный процесс, который позволяет сделать съедобными те дары природы, которые в своем обычном состоянии мы ни разгрызть, ни прожевать не в силах. Например, зерна злаков. Вообще, злаки — это не совсем «человеческая еда», если исходить из того принципа, что мы должны есть только то, что можем усвоить без применения дополнительных методов обработки. И со временем вы просто откажетесь от зерен, используя для питания лишь их проростки.

Но на первом этапе вы будете чувствовать желание периодически поесть зерен. Ученые открыли, что в зернах большинства злаков, особенно пшеницы, содержатся вещества, схожие с опиоидами. То есть, получается, у нас возникает некоторая зависимость от злаковых продуктов.

Зерна злаковых культур для замачивания, так же как и для проращивания, нужно брать только цельные и живые. Для этого надо покупать их не в супермаркете, где они чаще всего прошли лущение и были обработаны паром, а в специализированных магазинах.

Как только зерно попадает в воду, оно начинает набухать, в нем пробуждается жизнь. В сухом зерне энзимы были блокированы специальными ингибиторами, которые позволяли сохранять зерно продолжительное время. В воде ингибиторы разрушаются, и энзимы начинают работать, превращая крахмал в простые сахара. Кроме того, в зерне содержится много белка,

необходимого для роста и развития будущего растения.

При замачивании мы не доводим семя до прорастания, а только делаем его мягким, содержащим легко усваиваемый сахар и белки. Время замачивания для различных культур разное. Пшеничные, овсяные и ржаные зерна вымачиваются около 10 часов, гречишные — 8 часов, зерна кунжута — 6 часов.

Когда зерна набухают, мы сливаем воду, промываем их чистой водой и употребляем в пищу. Жевать их надо тщательно, чтобы энзим амилаза, расщепляющий углеводы, максимально обработал содержащийся в зерне крахмал — вы почувствуете сладковатый вкус. Сглатывайте образующуюся во рту жидкость, а измельченное в кашу зерно можно и сплюнуть, можно его не проглатывать. Ничего страшного в нем нет, но для желудка это пища не из легких.

Если перетереть замоченные зерна в кашицу, сформировать тонкие лепешки и поместить их в сушилку, через 12–14 часов вы получите хрустящие хлебцы, которые могут быть заменителем хлеба для вас на переходный период. Но самые вкусные хлебцы получаются из перетертых в кашицу семян льна.

Замачивать можно и орехи. При этом их вкус немного меняется, они становятся мягче и легче усваиваются. И хотя это делать не обязательно, такая обработка позволяет разнообразить ваши вкусовые ощущения. Особенно хорош после замачивания арахис.

Волшебная сила проростков

Если довести замачивание до логического конца и позволить зернам прорасти, мы получим один из самых уникальных по своим питательным и энергетическим свойствам продукт — проростки. Проращивать можно не только зерна злаков, но и любые другие семена растений. Бобовые, за редким исключением, сыроед может вообще употреблять только в виде проростков, поскольку в обычном состоянии они содержат ядовитые вещества, обычно уничтожаемые только при варке.

Сила проростков поистине ошеломляет. Прорастая, живое зерно мобилизует все свои силы, максимально концентрирует весь запас полезных веществ, чтобы дать жизнь новому ростку и поддерживать ее в первый, наиболее трудный для всходов, период. Безусловно, семена растений содержат много полезных веществ, однако они переходят в активную фазу лишь под воздействием процессов роста. Сложные химические реакции, происходящие в зерне под влиянием воды, солнечного света и тепла, создают предпосылки для прорастания семени.

Проклюнувшийся росток обладает мощной силой для выживания.

По данным ученых, в проростке пшеницы процентное содержание витаминов в 300 раз выше, чем в «спящем» зерне.

Белок в составе проростков, особенно представителей семейства бобовых, близок по структуре к животному белку, богат аминокислотами и, благодаря легкой текстуре, усваивается организмом почти на 100 %. Содержащиеся в проростках сложные углеводы делают их сытным и питательным продуктом.

Но высокая пищевая ценность проросших семян определяется не только повышенным содержанием в нем полезных веществ. В результате биохимических реакций происходит распад элементов на составляющие и последующее их перераспределение. Так, под влиянием воды крахмал, жиры и белки взаимодействуют с энзимами, переходя в легкоусвояемую форму с образованием аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, Сахаров. Попадая в организм человека, энзимы сохраняют свою активность, благодаря чему заметно снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт.

Проращивать семена совсем не сложно. Самый простой метод заключается в следующем.

Возьмите полстакана семян, которые будете проращивать. Хорошо промойте их проточной водой (используйте для этого сито). Поместите зерна в стеклянную банку и залейте водой. Всплывшие семена удалите — они потеряли всхожесть. Через 12 часов слейте воду и промойте зерна проточной водой, чтобы избежать их порчи и появления плесени. Снова залейте водой и оставьте в теплом месте. Горлышко банки закройте тонкой тканью или марлей. Еще через 12 часов (здесь время варьирует, так как разные семена нужно замачивать по-разному, и прорастают они за разное время; смотрите таблицу) выложите семена на небольшой поддон на тонкое полотенце и налейте воды так, чтобы она наполовину покрывала семена. Сверху накройте другим влажным полотенцем. Все, теперь ждите появления ростков. Можно обойтись и без поддона, получая проростки в той же банке. Только не забывайте ее периодически слегка встряхивать, чтобы семена прорастали равномерно.

Если на семенах появились белые ниточки плесени, сразу же промойте их проточной водой. Если плесень появилась вновь, то употреблять такие проростки в пищу нельзя.

Семена могут прорастать неравномерно, поэтому съедайте те, что проросли, оставляя остальные для роста. Хранить проростки долго нельзя, лучше съедать их сразу. Вы можете готовить из них салаты, добавлять в холодные супы, делать фарш и «тесто» для приготовления в сушилке крекеров. Но максимальную силу

имеют живые проростки.

Чтобы вам было легче ориентироваться, я привожу здесь небольшую таблицу с указанием времени замачивания и проращивания основных семян, используемых для получения проростков.

Продукт	Время, необходимое для замачивания; *часы*	Время, требующееся для прорастания; *дни*
Амарант	4	1
Горох	8	2
Гречиха	8	2
Кунжут	6	1
Лен	4	2
Люцерна	12	2
Миндаль	6	3
Овес	10	2
Подсолнечник	8	2
Пшеница	10	2
Рожь	10	2
Тыква	8	1
Чечевица	8	2

Микробы в помощь сыроеду

Традиционная квашеная капуста, рецепт которой наши предки придумали тысячи лет назад, — это дважды живой продукт. Уникальный метод мало того что позволяет не подвергать капусту термической обработке, но еще и в процессе ферментации обогащает ее полезной микрофлорой.

Квашеная капуста с различными добавками значительно расширяет рацион сыроеда. Ее можно употреблять в чистом виде, а также смешивать в салатах с различными овощами и зеленью. Да и в сам базовый рецепт капусты можно добавлять разные составляющие — от ягод брусники и клюквы до моркови, плодов можжевельника и пряных трав.

Приготовить квашеную капусту очень легко, и через 2–3 дня брожения вы получите уникальный по своей пользе и усвояемости продукт.

Базовый рецепт приготовления квашеной капусты

Вам понадобится: 1 большой кочан капусты; 0,5 ч. ложки соли; 1 ч. ложка измельченного укропа; 2 ч. ложки измельченного свежего имбиря.

Капусту очистите от верхних листьев, нашинкуйте и засыпьте в большую стеклянную банку. Сверху прикройте снятыми листьями, наверх поместите груз — небольшую банку с водой или чистый камень. Закройте крышкой. Оставьте капусту на 2–3 дня в теплом темном месте. Проверьте на второй день — капуста должна немного пахнуть кислинкой, но при этом не стать серой и не заплесневеть. Когда капуста будет готова, перемешайте ее с солью, укропом и имбирем. В стеклянной банке такая капуста может храниться несколько недель, оставаясь при этом живым продуктом.

Если вы не хотите включать в рацион соль, что разумно, то можете приготовить меньшую порцию, сдобрить ее пряными травами и съесть в течение 2–3 дней — к сожалению, без соли капуста долго храниться не будет.

Другие ферментированные продукты, которые может вводить в свое питание сыроед, — это йогурт, кефир, простокваша, домашний творог, приготовленные из непастеризованного цельного молока. Далеко не все сыроеды относятся с одобрением к употреблению молочных продуктов, но я считаю, что в этом нет ничего плохого. Я лично с удовольствием ем в чистом виде или в салатах домашний сыр, который делаю из простокваши.

2 л цельного молока, непастеризованного и некипяченого, я оставляю в теплом темном месте в стеклянной банке. Когда оно скиснет, я ставлю его поближе к обогревателю и жду, пока простокваша не расслоится. Сыворотку я сливаю и использую для полоскания волос — очень хорошее средство. Творог складываю в марлю и подвешиваю над раковиной, чтобы стекала жидкость. Через несколько часов творог готов. Если я хочу сделать «сыр», я кладу творог в блюдо под пресс и ставлю в холодильник. Сыворотку периодически сливаю. Иногда добавляю в массу укроп или другую зелень и получаю прекрасный ароматный сыр, который хорошо идет в салаты.

Мне кажется, что не нужно пренебрегать любыми продуктами, которые дарит нам природа, следуя при этом строгим принципам «чистого» вегетарианского сыроедения.

Безграничные горизонты живого питания

В растениях есть все, что нам нужно

Несмотря на то что я допускаю употребление в небольших количествах некоторых продуктов животного происхождения — сырого молока и кисломолочных продуктов, яиц и меда, я все же могу с уверенностью сказать, что самая идеальная пища для человека — это растения, не подвергшиеся обработке высокими температурами и сохранившие в себе все энзимы, питательные вещества, витамины и микроэлементы. С ними мы можем получить все необходимые нам для жизни строительные и энергетические материалы, и это подтверждено не только многочисленными исследованиями, но и личным примером тысяч людей, живущих по принципам сыроедения. Нет таких веществ, которые нельзя было бы найти в растительной пище! В них присутствуют даже незаменимые аминокислоты и витамины группы В, отсутствием которых врачи пугают людей, решивших перейти к вегетарианству и сыроедению. Наш организм, привыкнув к новой здоровой еде, быстро научится добывать все необходимое из живой пищи, а то, что не получит напрямую, синтезирует в своих замечательных «химических лабораториях».

На перестройку, конечно, потребуется время — телу нужно не просто избавиться от накопленных за долгие годы токсинов, но и приспособиться к новому питанию. У кого-то это займет больше времени, у кого-то все пройдет быстрее — процесс этот очень индивидуальный, зависит от возраста, предыдущего питания, генетики и даже от правильного настроя. Но пережив это, вы почувствуете, что можете полноценно жить и не испытывать никаких неудобств и проявлений дефицита питательных веществ, насыщаясь небольшим количеством сырой, живой пищи.

Чтобы не быть голословными, давайте вспомним основы физиологии и убедимся вместе, что все нам необходимое содержится в растениях — фруктах, овощах, корнеплодах, орехах, бобах, семенах и проростках.

Углеводы

Начнем с главного источника энергии для человека — **углеводов.** Во многих современных диетах на эти соединения возлагается основная вина за эпидемию ожирения, и людям предлагается максимально исключить их из питания. Это полная чушь! Уже давно доказано, что простые и сложные углеводы в первую очередь идут на обеспечение энергетических потребностей и участие в синтезе важнейших для организма

соединений. Известный американский диетолог, сам занимающийся спортом, Д. Грэм, считает, что в нашем питании углеводы должны составлять 80 %. Естественно, речь не идет о рафинированном сахаре и сладостях. Углеводы мы должны получать из натуральных растительных продуктов, в которых они составляют большую часть их химического состава.

Мы должны комбинировать в своей пище простые — глюкозу и фруктозу — и сложные углеводы. Первые дают быструю энергию, практически мгновенно усваиваясь организмом, вторые расщепляются постепенно и служат питанием для обитающей в толстом кишечнике микрофлоры человека, снабжающей нас витаминами и поддерживающей наш иммунитет. Фрукты — идеальный источник простых Сахаров, овощи и листовые растения дают нам клетчатку. С поступлением углеводов у сыроеда проблем не возникает — они есть во всех растениях, с небольшими вариациями в пропорциях. Нужно только быть осторожными и не переусердствовать с поступлением простых углеводов. Особенно это касается сухофруктов, в которых их концентрация особенно велика.

Белки

Белки (протеины) участвуют в строительстве новых и обновлении старых клеток всех органов. Они требуются для синтеза энзимов и прочих необходимых нам химических соединений. Протеины — это природные высокомолекулярные соединения, состоящие из аминокислот. Для поддержания жизни нашего организма необходимы 22 аминокислоты, из которых 14 могут быть синтезированы нами самостоятельно. Остальные 8, называемые незаменимыми, должны поступать с пищей. До сих пор нам не устают повторять, что лучший источник белков — это мясо животных и рыба, что является абсолютной неправдой. Следуя указаниям диетологов, мы перегружаем себя «легкоусвояемыми» белками, в результате чего в наших сосудах откладываются соли мочевой кислоты, страдают почки, печень, поджелудочная железа. Гниющее мясо попадает в толстый кишечник, поступающие с ним бактерии выживают полезную микрофлору, и нас поражает «дисбактериоз» — вроде бы и не болезнь, но крайне опасное для нашего здоровья состояние, когда полностью нарушается обмен веществ. При употреблении животных белков организм теряет минеральные вещества — железо, магний, цинк, фосфор, кальций, из-за этого уменьшается прочность костей и костных тканей, а также зубов, отсюда широкое распространение остеопороза.

Но люди ведь не просто едят мясо, они предпочитают его жарить и готовить на гриле. Обугленная плоть, в которой сгорели белки, — источник канцерогенов и прямая дорога к развитию рака.

Денатурированный в процессе температурной обработки белок требует от организма усиленной выработки энзимов-протеаз, которые все равно не справляются со своей работой. Вместо получения полноценного строительного материала тело засоряется токсинами и балластом.

Лучшие для человека белки содержатся в растениях, и усваиваются они намного лучше в сыром виде. Их содержание, конечно, отличается, но даже в самой тонкой былинке есть необходимые для нас белки. Для примера — в персике и арбузе белки составляют 7 %, в томатах — 17 %, в огурце — 21 %, в стебле сельдерея — 25 %. Рекордсменом является салат-латук, в котором почти 59 % белка! При этом в орехах и семенах содержание белка не превышает 15 %. В этом ошибка многих сыроедов — пытаясь заменить животный белок, они налегают на орехи, поедая их в больших количествах. В результате они получают огромные дозы жира, не насыщая организм белками. Кстати, в сое, которую считают лучшим заменителем мяса, белка не больше 27 %, правда, усваивается он довольно хорошо.

Не следует бояться недостатка белков — если вы не чистый фрукторианец (это сыроеды, которые едят только фрукты), дефицита у вас не будет — просто не обедняйте свой рацион, включайте в него овощи, больше зелени, семена и орехи, а также проростки.

Жиры

Третья большая группа жизненно необходимых для нас веществ — **жиры.** Без них жизнь человека невозможна — это источник энергии и важный компонент клеточных мембран. Безжировые диеты, которые стали популярны в последнее время, — это прямой путь к болезням. Другой вопрос, что современный человек поглощает жиры в неимоверных количествах — как напрямую, в виде сливочного масла, маргаринов, жирного мяса, так и в скрытом виде — с кондитерскими изделиями и соусами. В результате растет число людей, страдающих от ожирения, сердечных заболеваний, гипертонии, болезней мочевого пузыря и рака. Атеросклероз — отложение холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов — это бич цивилизации.

Многие знают, что в жирах содержатся насыщенные и

ненасыщенные жирные кислоты. Первые — это основной враг нашего здоровья, вторые — в разумных количествах жизненно необходимы. Главный источник насыщенных кислот — животные и трансгенные жиры, а также многие виды растительных масел, например пальмовое. Ненасыщенные жирные кислоты поступают к нам с растительным маслом и рыбой. Но у человека, перешедшего на живое питание, отпадает забота о поиске пропорций полезных и вредных жирных кислот. Весь жир, содержащийся в пище, которой питается сыроед, полезный. И растения — это великолепный источник необходимого для нас жира. Особенно много жиров содержится в орехах и семенах. В них, в том числе, присутствуют и полиненасыщенные (Омега) кислоты, которые нам настоятельно рекомендуют получать в капсулах с рыбьим жиром. Рекордсмены тут — льняное семя, грецкий орех, арахис (который на самом деле относится к бобовым). Прекрасный источник жиров — авокадо, в котором, к тому же, очень много фолиевой кислоты, необходимой нам для профилактики болезней сердца.

Главное для сыроеда — не слишком увлекаться продуктами с большим содержанием жиров, несмотря на их полезные свойства. Небольшой горсти орехов в день будет вполне достаточно, чтобы покрыть все наши потребности в жирах, если при этом не забывать о зелени и овощах.

Витамины

С тем, что растения — самый лучший источник витаминов, не спорят даже самые твердолобые противники сыроедения. Никакие самые современные витаминные комплексы не способны заменить натуральные, свежие продукты. Синтетические витамины не могут успешно выполнять все функции своих естественных прототипов, приводят к побочным эффектам вроде аллергии, сыпи. Постепенно накапливаясь в организме при постоянном употреблении, такие добавки могут привести к отравлению.

Без витаминов, которые требуются нам в мизерных количествах, мы просто не можем жить. Они необходимы для нормального обмена веществ, развития и роста организма, повышения его сопротивляемости воздействию микробов и вирусов.

В процессе приготовления пиши большая часть витаминов разрушается, поэтому в тарелке овощного супа или тушеной капусты их несоизмеримо меньше, чем в свежих овощах. Сыроед получает с пищей все нужные ему вещества. Есть, правда, один

спорный момент, на который прежде всего обращают внимание критики живого питания — это отсутствие в растениях витамина B_{12}. Но об этом мы поговорим чуть ниже. Давайте же пока коротко вспомним об основных витаминах.

Витамин А отвечает за иммунную, репродуктивную системы, зрение, костную ткань, кроветворение. Это мощный антиокислитель, уничтожающий свободные радикалы. Вещество-предшественник витамина А, бета-каротин, из которого, собственно, и синтезируется в нашем теле это соединение, нейтрализует свободные радикалы. Основными признаками дефицита витамина А будут:

- сухие волосы, выпадение волос, перхоть;
- ломкие, медленно растущие ногти;
- сыпь на коже без кровоизлияний;
- отсутствие аппетита;
- «куриная слепота» — ухудшение зрения в сумерках;
- слезливость, «песок» в глазах;
- снижение иммунитета.

У сыроеда не должно быть проблем с поступлением бета-каротина. В огромных количествах, полностью покрывающих наши потребности, он содержится в моркови, сладком и стручковом перце, томатах, разных видах капусты, тыкве, в ягодах и фруктах, в люцерне, фенхеле, крапиве, мяте, клевере.

> **NB!** Для усвоения бета-каротинов необходим жир. Поэтому, делая салаты или используя овощи в целом виде, капайте на них немного растительного масла или съедайте орех.

Крайне важны для нас витамины группы В. Они входят в состав энзимов или активизируют их, участвуют в тканевом дыхании, выработке энергии, укреплении нервной и эндокринной систем. Важный момент — эти витамины растворимы в воде, поэтому наш организм постоянно нуждается в их пополнении.

Витамин B_1(тиамин) необходим для нормальной работы нервной системы, нормализует кислотность желудочного сока и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды, способствует окислению продуктов распада углеводов, участвует в обмене аминокислот, в образовании ненасыщенных жирных кислот.

При нехватке витамина B_1 вас будут беспокоить:

- повышенная раздражительность и беспокойство;

• головные боли;
• снижение памяти, плохая концентрация внимания;
• бессонница;
• угнетенное состояние и плаксивость;
• зябкость при комнатной температуре;
• покалывание в руках и ногах;
• быстрая умственная и физическая утомляемость.

Тиамин мы получаем с такими продуктами, как зеленый горошек, сладкий зеленый перец, томаты, морковь, тыква, огурцы, капуста, орехи и практически со всеми фруктами.

Витамин B_2, рибофлавин, нужен для производства энергии в клетках, нормального зрения, кожи, печени, органов кроветворения и нервной системы. При его отсутствии могут развиться гастриты, болезни печени, кишечника и щитовидной железы. Узнать о недостатке этого соединения вы можете по следующим признакам:

• воспаление слизистых оболочек: мелкие трещины в уголках рта, воспаление языка;
• шелушение кожи вокруг рта, на крыльях носа, ушах;
• резь в глазах и слезливость;
• повышенная светочувствительность;
• медленное заживание кожных поверхностей;
• головокружение;
• плохой сон;
• недостаточная концентрация внимания;
• подавленное, депрессивное состояние.

Лучшие источники рибофлавина — зеленая фасоль, капуста, горох, томаты, яблоки, миндаль и пшеничные проростки.

Витамин B_3, ниацин, очень важен для быстрого и эффективного лечения заболеваний. Присоединяясь к белкам, ниацин «оживляет» их, создавая вместе с ними множество разнообразных энзимов, которые начинают усердно трудиться в клетках организма, превращая углеводы, жиры и белки в энергию.

Он также участвует в процессе клеточного дыхания, влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшая кровоснабжение в коже и подкожных тканях, влияет на работу всех органов пищеварения, образование эритроцитов и высшую нервную деятельность. Дефицит ниацина может послужить причиной кожных, желудочно-кишечных, неврологических заболеваний.

Признаки недостатка ниацина:
• изменения кожи, кожные болезни;
• мышечная слабость;

• потеря аппетита;
• изжога;
• неприятный запах изо рта;
• тошнота, понос;
• утомляемость, рассеянность, раздражительность;
• головные боли;
• плохой сон;
• депрессивное состояние.

Можно полностью обеспечить себя витамином B_3, употребляя в достаточном количестве капусту, томаты, сладкий зеленый перец, персики, абрикосы и урюк, яблоки, листовой салат, проростки пшеницы и гречихи.

Витамин B_4, или холин, может синтезироваться непосредственно в нашем организме, но его поступление с пищей все же необходимо. Это соединение принимает деятельное участие в обмене жиров, помогает избавиться от холестерина и способствует очищению печени. Но главное его значение — образование передатчика нервного возбуждения, ацетил холина.

Первые признаки нехватки витамина B_4:
• забывчивость, рассеянность;
• повышенное содержание холестерина;
• бессонница;
• сердечная аритмия;
• головные боли;
• шум в ушах;
• неспособность сконцентрироваться.

Считается, что люди должны получать этот витамин в основном с животной пищей, но и растения содержат его в достаточном для нас количестве. Основные «живые» источники холина — капуста, свекла, соя и пророщенный овес.

Витамин B_5, или пантотеновая кислота, жизненно необходим для полноценной работы нашей нервной системы и жирового обмена. Он помогает нам справляться со стрессами, повышенными физическими и психическими нагрузками, участвует в иммунной защите.

При его недостатке первыми признаками будут:
• вялость;
• угнетенное состояние;
• сонливость и апатия;
• дряблость, сухость, старение кожи;
• покалывание и онемение пальцев ног;
• выпадение волос, преждевременная седина;

• ослабление зрения и памяти;
• раздражительность;
• запоры.

Для восполнения запасов витамина B_5 в рационе сыроеда в дополнение к овощам и фруктам нужно ввести семена подсолнуха, грецкие орехи и зеленый лук.

Витамин B_6, пиридоксин, содержится только в растениях. Он поддерживает кроветворение и иммунитет, помогает усвоению глюкозы и обмену жиров, необходим для белкового обмена. Особенно он важен для женского организма, участвуя в поддержании равновесия женских гормонов.

Признаки его отсутствия — что очень маловероятно у сыроеда — неспецифичны:

• повышенная раздражительность или заторможенность;
• утомляемость;
• трещины в уголках рта;
• сухая кожа.

Перечислять продукты, в которых есть этот витамин, для нас тоже смысла нет — если вы едите достаточно свежих овощей и фруктов, дефицит пиридоксина вам не грозит.

Витамин B_9, или фолиевая кислота, участвует в поднятии нашего настроения, способствуя выработке серотонина, успокаивающего мозг и нервную систему, и норадреналина, заряжающего оптимизмом и помогающего бороться со стрессом. Это соединение незаменимо при производстве красных кровяных телец, формировании эритроцитов и лейкоцитов, обмене и синтезе аминокислот, стимуляции кроветворной функции костного мозга.

Первые признаки нехватки витамина B_9:

• воспаленные язык и слизистая оболочка губ;
• чувство страха;
• кровоточивость десен;
• нарушения пищеварения;
• анемия (малокровие);
• апатия, подавленность.

Ешьте авокадо, капусту, сладкий перец, зеленый горох и его проростки, морковь, листовой салат и фрукты, и вы не будете знать недостатка в фолиевой кислоте.

Витамин С, аскорбиновая кислота, самый «раскрученный» витамин. Его роль действительно огромна. Он помогает укреплять мельчайшие кровеносные сосуды, клеточные оболочки,

участвует в синтезе белков соединительной ткани, опорных компонентов хрящей, костей, стенок сосудов. Аскорбиновая кислота помогает снабжать кальцием челюстные кости и зубы, участвует в поддержании иммунитета и в синтезе гормонов, защищает от окисления клетки тела и другие витамины, обеспечивает защиту от повреждающего воздействия свободных радикалов.

У сыроеда в принципе не может быть дефицита витамина С, поскольку растения — это его лучшие источники. Все свежие овощи и фрукты содержат этот витамин в достаточных количествах. Очень неустойчивый к воздействию температуры и воздуха, в организм человека, питающегося живой пищей, он поступает в целости и сохранности. Именно поэтому сыроеды настолько устойчивы к простудам и инфекциям и обладают крепкой сердечно-сосудистой системой. Кстати, рекордсмен по содержанию витамина С — обыкновенная крапива.

Витамин D образуется из провитаминов, поступающих в организм с пищей. Он играет ключевую роль в обмене кальция. Его недостаток приводит к развитию рахита и остеопороза, разрушению зубов. Ионы кальция необходимы для передачи нервных импульсов, поэтому недостаток витамина D сказывается на психическом состоянии и мышечной силе.

Первые признаки недостатка витамина:

• повышенная возбудимость, раздражительность;
• нервные расстройства;
• мышечная слабость;
• разрушение зубов;
• бессонница;
• болезненное утолщение суставов.

Подставляйте свое тело солнцу, ешьте листья петрушки, проростки пшеницы и люцерны — и вы полностью покроете свои потребности в витамине D и не будете знать проблем с усвоением кальция.

Витамин H, или биотин, — очень разностороннее биоактивное вещество, которое используется практически во всех частях организма и участвует в белковом, жировом и углеводном обмене. Этот витамин требуется и для синтеза гемоглобина.

О его недостатке говорят следующие признаки:

• утомляемость, нервозность, раздражительность;
• слишком сухая или жирная кожа;
• перхоть;
• мышечные боли;

• серый цвет слизистых оболочек рта и гортани;
• высокий уровень холестерина и сахара в крови;
• анемия;
• серый оттенок кожи.

Свежие овощи, ягоды, фрукты и орехи полностью покрывают потребности в этом витамине.

Витамин Е присутствует в нашем организме в нескольких формах, называемых токоферолами. Они защищают красные кровяные тельца, переносящие кислород к сердцу и другим органам, защищают организм от преждевременного старения, замедляя разрушение клеток, уменьшают свертываемость крови и предотвращают образование тромбов.

Первые признаки нехватки витамина Е:
• повышенная утомляемость;
• ослабление остроты зрения;
• дряблая кожа;
• нервозность, раздражительность;
• анемия;
• мышечная слабость;
• воспаление пищеварительного тракта.

Витамин Е — жирорастворимый, поэтому основные его источники — орехи, особенно миндаль и грецкие, а также проростки пшеницы и кукурузы.

Витамин К участвует в синтезе протромбина, который играет важную роль в процессе свертывания крови. Он также нужен для формирования и восстановления костей, способствует предупреждению остеопороза, участвует в окислительно-восстановительных процессах.

Первые признаки недостатка витамина — нарушения работы кишечника, частые кровотечения из носа, плохо заживающие, кровоточащие раны и болезненные менструации.

Обеспечить организм этим витамином вы можете с помощью капусты, моркови, плодов шиповника и земляники, салата и петрушки.

О витамине B_{12} — особо

Витамин B_{12}, цианокобаламин, самый критичный для вегетарианцев и сыроедов. Потребности нашего организма в нем очень малы, но его роль огромна. Он участвует в процессах пищеварения, укрепляет иммунитет, стимулируя активность лейкоцитов, регулирует процесс кроветворения и участвует в

образовании костной ткани, предотвращает развитие депрессии, избавляет от бессонницы.

Недостаток витамина B_{12} вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, потому что пища плохо усваивается; головные боли и головокружение, сонливость и раздражительность; расстройства памяти и зрения, вплоть до галлюцинаций; иммунодефициты.

Это очень важный витамин, к тому же единственный из всех, который не синтезируется ни животными, ни растениями! Его основные производители — микроорганизмы, в том числе составляющие кишечную микрофлору. В чем же проблема, спросите вы — если наша микрофлора создает этот витамин, зачем его поступление извне? Дело в том, что в толстом кишечнике впитывается только вода, и весь синтезированный витамин B_{12} просто… смывается в унитаз.

К счастью, это уникальное соединение может накапливаться в нашем организме, особенно в печени и почках, и расходоваться по мере необходимости. На первое время сыроеду может хватить собственных запасов. А что делать потом? Обычный человек получает витамин с мясом животных, с обогащенными им яйцами или сухими завтраками. Эта пища не для нас. Выходов здесь два. Можно покупать в аптеке специальные пивные дрожжи, в которые введен цианокобаламин, и периодически пополнять запас витамина. Это оптимальный вариант, но многие упертые веганы и сыроеды его отвергают.

Второй вариант, который может показаться парадоксальным, — стать чуточку менее чистоплотными. Дело в том, и исследования народов с преимущественно вегетарианским питанием это подтверждают, что, поедая листья растений, фрукты и овощи, сорванные с грядки, мы вместе с ними съедаем и микроорганизмы и мельчайших насекомых. Они-то и служат источником витамина B_{12}, и поступающего количества вполне достаточно, чтобы покрыть потребности человека. Правда, есть риск получить вместе с витамином и кишечную инфекцию, особенно для избалованного чрезмерной гигиеной, ослабленного антибиотиками организма. Но со временем, после того как ваше тело избавится от шлаков и его иммунитет и кишечная микрофлора придут в порядок, небольшое количество болезнетворных микробов вам будет не страшно.

Именно так снабжают себя витамином B_{12} травоядные животные. В какой-то мере корова — хищник, ведь с травой она съедает насекомых, но они же снабжают ее незаменимым витамином.

Кратко о минералах

Кроме основных питательных веществ и витаминов, нам необходимы и минералы. Растения вместе с водой получают из почвы полный спектр нужных нам соединений. Какие-то растения богаче одними минералами, какие-то — другими. Но, употребляя живую пищу, мы можем не сомневаться, что обеспечим все потребности своего тела.

Многие натуропаты утверждают, что следует есть только те растения, что растут в вашей местности, полагая, что в этом случае организм усвоит их лучше всего — у него для этого имеется «генетическая» привычка. Но, во-первых, питаться плодами только своей земли для сыроеда просто нереально, особенно зимой и весной. Во-вторых, мы «генетически» все не чистые, в каждом из нас намешано столько крови, что сложно сказать, чем питались наши даже не самые далекие предки. В конце концов, мы все когда-то вышли из южных стран, а генотип человека так быстро не меняется. В-третьих, если ваше тело отлично усваивает бананы или манго, что в этом плохого? Зато родная капуста может у вас вызывать неприятные ощущения или просто не нравиться во вкусу. И наконец — из-за этого я собственно и отвлеклась — к сожалению, почвы в разных местностях имеют различный химический состав. Они могут быть обеднены какими-то веществами, соответственно, и в растениях их будет мало. Значит, и ваш организм будет испытывать в них недостаток. Поэтому так важно разнообразить свой рацион продуктами «со всего света».

Все минеральные вещества, необходимые нашему телу, делятся на две основные группы: макроэлементы и микроэлементы, в зависимости от их содержания в организме и его потребностей.

К первой группе, группе *макроэлементов*, относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий, хлор, сера. Количество их в организме и потребность в них исчисляются в граммах.

Кальций регулирует сердечную деятельность, свертываемость крови, обеспечивает прочность зубов и костей. Вымывание кальция приводит к хрупкости костей — остеопорозу. При его недостатке возникают мышечные судороги, нервозность, боли в суставах, онемение в конечностях, бессонница.

Мы с детства приучены, что главный источник кальция — молоко и молочные продукты, и без них мы будем испытывать постоянный дефицит этого элемента. Тогда почему же у многих современных жителей, которые поглощают литры молока, тем не менее обнаруживается его недостаток? А все дело в том, что мясо,

газировки, обилие соли, кофе и курение — все эти факторы способствуют вымыванию кальция из организма. Избавившись от этих продуктов и перейдя на живое питание, вы улучшаете способность организма усваивать кальций. И того количества, который содержится в растениях в самой удобной для усвоения форме, вам будет с лихвой хватать для поддержания своего здоровья.

В вашем рационе обязательно должны присутствовать лучшие источники кальция — ботва репы и горчицы, листовые салаты, капуста, семена подсолнечника, рапса, кунжута и орехи, особенно миндаль. В них легкоусвояемого кальция даже больше, чем в молоке.

Фосфор участвует в образовании костной ткани, в обмене веществ, влияет на нервную, мышечную, мозговую ткани, печень и почки, рост клеток. Фосфора много во всех свежих растениях, поэтому его недостаток нам не грозит. Нужно только учитывать, что при переизбытке фосфора ухудшается усвоение кальция. Но если ваше питание сбалансировано и вы не едите только один шпинат или бобы, все будет хорошо.

Магний принимает участие в деятельности нервной системы, обменных процессах, работе мышечной ткани, усиливает иммунитет. При его дефиците появляются раздражительность, депрессия, повышается давление, подергивание конечностей, дрожание рук и головы, бессонница, судороги. Лучшие источники магния — арахис, миндаль, салат-латук, цикорий, петрушка, слива, грецкий орех, пшеничные проростки.

Железо участвует в кроветворении и окислительных процессах. О его недостатке говорят слабость, чрезмерная бледность кожи, одышка, анемия. Обычно для восполнения дефицита железа рекомендуют есть больше мяса и даже сырой печени! Отвратительно, тем более что этот элемент присутствует во всей растительной пище. Особенно хорошими источниками железа являются ботва моркови и репы, крапива, листья одуванчика, яблоки, груши, вишня, черная смородина, сухофрукты.

Калий, точнее его соли, незаменим для работы сердечно-сосудистой системы, они регулируют водный баланс. Тошнота, судороги, мышечные спазмы, учащенное сердцебиение, повышенное давление, слабость и сонливость могут свидетельствовать о недостаточном количестве в организме калия. Поваренная соль, от которой сторонник живого питания практически отказывается, вымывает калий из организма. Мы получаем калий со всеми растительными продуктами, но лучшие его источники — свежие и сушеные абрикосы, изюм, черная

смородина, томаты.

Натрий обычный человек получает в основном с солью, и чаще всего в избыточном количестве. Этот элемент нам необходим — он участвует в процессах внутриклеточного обмена, усиливает работу пищеварительных энзимов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие. Но его избыток вызывает отеки, повышает кровяное давление, приводит к болезням печени. Сыроед получает весь необходимый ему натрий с едой, но лидеры по его содержанию — стебли сельдерея, томаты и персики.

Хлор нужен для пищеварения (он входит в состав соляной кислоты) и работы печени по очищению организма от токсичных веществ. С поваренной солью люди получают его избыток, плюс к этому хлорирование водопроводной воды, еще распространенное во многих городах, также перегружает организм этим элементом. Избыток хлора разрушает витамин Е, но для нас с вами это не страшно. Сведя употребление соли к минимуму или вообще отказавшись от нее, мы полностью нормализуем его уровень. А то небольшое количество, что необходимо, можно получить с морскими водорослями.

Сера входит в состав энзимов и аминокислот, регулирует усвоение глюкозы, участвует в образовании инсулина, очищает организм на клеточном уровне. Она дезинфицирует кровь, усиливает способность организма сопротивляться инфекциям, стимулирует выработку желчи, защищает от воздействия токсичных веществ и радиоактивного заражения. При недостатке серы организм преждевременно стареет, сохнет кожа. С капустой, салатом, молодыми стручками фасоли, ягодами и сухофруктами мы полностью удовлетворяем потребность в этом макроэлементе.

Вторую — группу *микроэлементов*, составляют минеральные вещества, количество которых в организме и потребность в них исчисляются в миллиграммах и долях миллиграмма. Тем не менее их дефицит может привести к тяжелым последствиям для здоровья.

Ванадий регулирует клеточный обмен веществ, подавляет образование холестерина и препятствует его отложению на стенках сосудов, замедляет процессы старения. Для сыроеда основные его источники — листья салата, укроп, морковь и пророщенные зерна.

Йод играет важную роль в работе нервной системы и выработке энергии организмом, участвует в образовании гормонов щитовидной железы, повышает иммунитет. При его дефиците появляются слабость, повышается утомляемость, ослабевают слух и память, кожа становится сухой, прибавляется лишний вес, увеличивается щитовидная железа и снижается

выработка ею гормонов. Мы получаем йод с морскими водорослями, а также с капустой, зеленым луком, горошком, ботвой репы. Чтобы избежать дефицита йода, нужно помнить, что некоторые продукты, например капуста, персики, груши и шпинат, при чрезмерном их употреблении блокируют поступление йода к щитовидной железе.

Марганец поддерживает иммунитет, помогает регулировать содержание сахара в крови, замедляет процесс старения организма, входит в состав энзимов. Весь необходимый нам марганец мы получим из орехов, семян, ягод и зеленых овощей.

Медь участвует в синтезе красных кровяных телец, способствует усвоению органического железа, участвует в тканевом питании, поддерживает функции гипофиза и щитовидной железы. Слишком низкое содержание в организме меди проявляется анемией, потерей вкусовых ощущений, заболеваниями печени и сердца. Но сыроеду это не страшно, так как с зелеными листовыми овощами, огурцами и орехами мы покрываем свои потребности в этом микроэлементе.

Селен — важнейший элемент антиоксидантной защиты организма. Он обеспечивает нормальную работу щитовидной железы и баланс гормонов, препятствует развитию болезней сердца и сосудов, предотвращает разрушение клеток печени, выводя из организма тяжелые металлы. Селен считается мощным противораковым элементом, его недостаток способствует снижению иммунитета. Нас оглушают рекламой витаминных комплексов и пищевых добавок с повышенным содержанием селена, говоря, что без них мы не будем здоровы. Нашелся очередной суперэлемент. На самом деле при разнообразном питании живой пищей, не зацикливаясь на продуктах «только из своей местности» (это правда, в некоторых районах селена в почве действительно ничтожно мало), мы обеспечим себя этим микроэлементом в полной мере. Особенно его много в пшеничных проростках и листьях зеленых овощей.

Хром активизирует работу инсулина и препятствует развитию сахарного диабета, защищает от атеросклероза, устраняет лишний жир. При его недостатке нарушается углеводный обмен, возникают диабет или гипогликемия из-за плохой переносимости сахара, повышается уровень холестерина. Хрома много в пророщенной пшенице, а также в некоторых травах, например в мелиссе.

Цинк защищает печень, поддерживает иммунитет и кислотно-щелочной баланс, работу сердца, мозга. Дефицит цинка проявляется потерей аппетита, обоняния и вкусовых ощущений, сыпью и краснотой на лице, различными болезнями кожи и

ногтей, резким выпадением волос, депрессией, очень медленным заживлением ран. Цинк входит в состав инсулина, так что его нехватка может стать причиной развития сахарного диабета.

Хорошие источники цинка — пророщенная пшеница, фундук, сладкий перец, морковь, капуста.

Фтор участвует в образовании костей. Его нехватка приводит к остеопорозу. Фтор также необходим для формирования и сохранения зубов. Этого микроэлемента в необходимых нам количествах достаточно в моркови, салате, редисе, свекле, персиках.

Все богатства живой кухни

В этой главе я хочу показать вам, насколько разнообразным может быть питание сыроеда, какой безграничный мир вкусов перед ним открывается. Еда сыроеда — это не узкий набор из нескольких фруктов и овощей, это огромное количество полезных съедобных растений, который дарит нам природа.

Я решила не приводить список всех съедобных растений и их частей с подробным описанием полезных элементов и анализом химического состава. Эту информацию вы вполне можете найти сами в Интернете и книгах. Чтобы показать вам, насколько велико разнообразие продуктов, которые вы можете использовать в своем питании, я просто даю вам таблицу, в которой овощи, фрукты и прочие дары природы объединены в группы по сходным признакам. В таблице есть графа «Примечание», в которой вы можете прочитать особо важные примечания к некоторым продуктам. А также несколько столбиков, в которых вы можете отметить прямо в книге плюсами то, что вам знакомо о данном продукте: «Мне это нравится»; «Не люблю»; «Никогда не пробовал, но попробую»; «Мне этот продукт недоступен». Когда вы расставите плюсики, вы сможете составить свой список продуктов, которые можете использовать для питания.

Продукт	Примечание	Мне это нравится	Не люблю	Никогда не пробовал, но попробую	Мне этот продукт недоступен
Фрукты					
Абрикос	Включая урюк и курагу				
Авокадо	Содержит очень много жира				
Алыча					
Апельсин					
Арбуз					
Банан	Содержат много сахара и крахмала.				
Виноград	Включая изюм				
Вишня					
Гранат					
Грейпфрут					
Груша					
Гуава					
Дуриан	Содержит очень много жира, обладает крайне неприятным запахом, но вкусен				

Дыня	Все ее разновидности				
Инжир					
Карамбола					
Киви					
Клементин					
Кумкват					
Лайм					
Лимон					
Личи					
Манго					
Мандарин					
Маракуйя					
Нектарин					
Папайя					
Персик					
Помело					
Слива	Включая чернослив				
Тамаринд					
Фейхоа					
Финик	Очень богаты сахаром				
Хурма					
Яблоко					
Ягоды					
Боярышник					
Брусника					
Голубика					
Ежевика					
Земляника					

Ирга					
Калина					
Клюква					
Красная смородина					
Крыжовник					
Малина					
Морошка					
Рябина					
Черная смородина					
Черника					
Шелковица					
Шиповник					
Бобовые					
Арахис	Уникальный источник жиров и белков, легче усваивается в замоченном стоянии				
Бобы	Без варки ядовиты, но можно есть молодые проростки без семян				
Горох	Можно использовать молодой, а также в виде проростков				
Нут	Можно использовать проростки				

Стручковая фасоль	Можно использовать молодой, для лучшего усвоения измельчить в блендере				
Фасоль	Есть только зеленые проростки, сама фасоль без варки ядовита				
Чечевица	Только проростки				
Корнеплоды					
Дайкон	Трудно усваивается, грубая клетчатка. Можно использовать в измельченном виде (в блендере) в небольших количествах				
Картофель	Молодой можно использовать в сыром виде, а также пить сок				
Морковь	Для лучшего усвоения бета-каротина измельчать в блендере				
Пастернак					
Редис					
Редька					
Репа	Можно использовать также ботву				

Свекла	Лучше использовать в измельченном виде или в виде сока				
Сельдерей (корни)					
Сладкий картофель	В сыром виде невкусен, желательно измельчать в блендере				
Турнепс					
Хрен	Есть в небольших количествах в измельченном виде с лимонным соком				
Ямс	Трудно усваивается, измельчать в блендере				
Листовые овощи и крестоцветные					
Аругула					
Базилик					
Белокочанная капуста	Идеальна в квашеном виде. Может вызывать повышенное газообразования. Лучше есть в сильно измельченном виде				
Брюссельская капуста	Лучше есть в сильно измельченном виде				
Китайская капуста					

Кольраби	Лучше есть в сильно измельченном виде				
Кориандр					
Кресс-салат					
Петрушка					
Руккола					
Салат «Айсберг»					
Салат-латук					
Салат «Ромэйн»					
Укроп					
Фенхель					
Цветная капуста	Лучше есть в сильно измельченном виде				
Цикорий					
Шпинат	Лучше не есть, содержит много оксалатных солей				
Щавель	Есть в небольших количествах, содержит много солей				
Тыквенные					
Тыква	Очень богата целлюлозой и плохо усваивается в сыром виде				
Кабачки	Лучше есть молодые в измельченном виде				

Цуккини	Лучше есть молодые в измельченном виде				
Огурцы					
Патиссоны	Лучше есть молодые в измельченном виде				
Другие овощи					
Артишок					
Болгарский перец					
Лук	В небольших количествах, лучше зеленый				
Окра					
Томат					
Чеснок	В очень небольших количествах				
Орехи с семена					
Грецкий орех					
Кедровый орех					
Кокос					
Кунжут					
Лен					
Лещина					
Мак					
Миндаль					
Пекан					

Семена подсолнечника					
Тыквенные семечки					
Фисташки					
Фундук					
Семена для проращивания (помимо всех орехов, бобовых и семян всех овощей)					
Пшеница					
Люцерна					
Гречиха					
Рожь					
Овес					
Клевер					
Соя					
Амарант					
Съедобные цветы					
Василек	Только лепестки				
Гладиолус					
Календула					
Клевер					
Лаванда					
Настурция					
Одуванчик					
Подсолнечник					
Роза					
Тыква					
Фиалка					

Съедобные сорняки и дикоросы					
Гусиная лапка	Листья, побеги, корневища				
Кипрей (иван-чай)	Молодые корневища				
Кислица	Листья				
Клевер	Молодые листья				
Крапива	Чтобы не обжечься, измельчить или растереть				
Лопух	Молодые корневища				
Манжетка	Листья и молодые побеги				
Мокрица	Съедобно целиком				
Одуванчик	Чтобы убрать из листьев горечь, их нужно вымачивать				
Пастушья сумка	Молодые листья				
Подорожник	Молодые листья				
Пырей	Молодые корневища				
Сныть	Можно квасить, как капусту				

Естественно, список это далеко не полный — в каждой области есть свои съедобные растения, о которых не знают в других регионов. Кроме того, усилиями селекционеров, без всякой генной инженерии, постоянно создаются не только новые сорта, но и новые виды растений. Но даже этого достаточно, чтобы представить, насколько разнообразен возможный рацион сыроеда. И даже зимой его можно обогатить самой что ни на есть живой пищей — свежими проростками и зеленью, которые можно получить практически из любых семян, которые есть в вашем распоряжении.

Ну а теперь, когда мы познакомились с основами и с базовыми ингредиентами, можно поделиться и рецептами блюд, которые вы можете готовить для себя. Никогда не бойтесь импровизировать — в отличие от «искусства» обычной кухни, где малейшее отхождение от рецептуры может разрушить все блюдо, в живом питании импровизация даже приветствуется. Сочетайте

продукты, меняйте ингредиенты, ищите свои любимые вкусы.

Живая кулинария

Сырые хлебцы, чипсы, паштеты и прочие деликатесы

Хлеб из проростков гречихи

4 чашки проростков гречихи.

Готовить живой хлеб можно из любых проростков, но мне особенно нравится гречишный хлеб. Свежие проростки измельчите в блендере, но не до степени мусса. Из получившегося теста сформируйте тонкие хлебцы. Выложите их на противни сушилки или на пергаментную бумагу. Если у вас нет дегидратора, то высушить хлебцы можно на батарее отопления или на солнце, если вы делаете их летом.

Вы можете комбинировать и делать многозерновой хлеб, а также добавлять сушеные травы для придания пикантного вкуса.

Льняные крекеры

2 чашки семян льна; 4 чашки воды; соль, сушеные травы, специи — по вкусу.

Замочите семена в воде на 3–4 часа. После этого разложите их на противне в форме небольших крекеров. Поместите в дегидратор на 5–8 часов или до полного высыхания. Лен при набухании выделяет слизь, поэтому крекеры не должны разваливаться, они получаются очень хрустящими и вкусными.

Тыквенный хлеб

1 чашка семян ячменя; 2 чашки семян пшеницы; 1,5 чашки тыквенного пюре (мякоть тыквы, измельченная в блендере); половина апельсина; 1 ч. ложка цедры апельсина; 1/2 ч. ложки свежего имбиря; 1 ч. ложка корицы; 1/2 чашки фиников; 1/2 чашки изюма; 1/2 чашки измельченных замоченных грецких орехов.

Семена ячменя замочите на 2–3 дня, периодически промывая. Пшеничные зерна прорастите. Смешайте ячмень и пшеницу в блендере, добавляйте постепенно финики, тыквенное пюре, апельсин, специи и орехи. Хорошо смешайте. Из получившегося теста сформируйте 3 хлебца, поместите их в сушилку на 10 часов до желаемой мягкости.

Крекеры из сладкого перца

4 чашки нарезанного красного перца; 2 ст. ложки размоченного изюма; 4 ст. ложки воды, в которой был замочен изюм; 2 ст. ложки специй по вашему вкусу; 1/2 чашки миндальной пасты.

Смешайте все ингредиенты. Сформируйте крекеры и сушите в дегидраторе приблизительно 8 часов.

Крекеры с базиликом

5 чашек морковного жмыха, оставшегося от приготовления сока; 1 долька чеснока; 1/2 чашки измельченного базилика; 2 томата; 1 чашка замоченного миндаля или семян подсолнечника, соль и специи — по вкусу.

Измельчить все в блендере. Намазать пасту на противень и поместить в сушилку на 8 часов до полного высыхания.

Паштет из подсолнечника с томатами

1 чашка замоченных семян подсолнечника; 1/3 чашки помидоров, подвяленных на солнце или подсушенных в дегидраторе; 2 ст. ложки воды; 1 ст. ложка мелко нарезанного лука; 1 ст. ложка лимонного сока; 2 ст. ложки измельченного базилика; 1 измельченная долька чеснока; 1/4 ложка морской соли; перец — по вкусу.

Поместите семена, томаты и воду в блендер и измельчите в пасту. Переложите в небольшую миску, добавьте прочие ингредиенты и хорошо перемешайте. Паштет можно хранить в холодильнике 5 дней, использовать как самостоятельное блюдо или есть с хлебцами.

Живое чили (рецепт В. Бутенко)

1 чашка воды; 2 чашки нарезанных томатов; 1/2 чашки изюма; 1/2 чашки оливкового масла; 1 чашка сушеных помидоров; 1 чашка сушеных грибов; 1 чашка нарезанного сельдерея; 1 ст. ложка сушеных приправ; 2 ст. ложки лимонного сока; шепотка острого перца; 4 дольки чеснока; 1 пучок базилика; по горсти проростков чечевицы и гороха; пучок петрушки.

Все ингредиенты, кроме проростков и петрушки, смешайте в блендере. Разлейте по тарелкам, добавьте проростки и посыпьте измельченной петрушкой.

Чипсы для сыроеда

Для приготовления чипсов вы можете использовать любые овощи по вашему вкусу.

Очистите их от кожуры и нарежьте тонкими кружочками. Выложите на противень и поместите в сушилку. Периодически переворачивайте, чтобы влага испарялась равномерно.

Капустный кус-кус

3 чашки измельченной цветной капусты; 2 ст. ложки лимонного сока; 1/4 чашки оливкового масла; 1 ч. ложка черного перца; 1 чашка измельченных листьев петрушки; 1/2 чашки листьев мяты; 1/2 чашки листьев кинзы; 1/2 чашки кедровых орехов.

Мелко измельчите в блендере цветную капусту, не превращая ее в паштет, чтобы сохранилась структура, как у рисовых зерен. Выложите в тарелку, добавьте масло, лимонный сок, перец и тщательно перемешайте. Сдобрите орешками и зеленью и еще раз перемешайте.

Овощной кебаб

Цукини; сладкий перец; томаты черри; брокколи; морковь; маринад и деревянные палочки.

Нарежьте овощи кубиками средних размеров и залейте маринадом (см. рецепты соусов). Оставьте на 2 часа при комнатной температуре.

Наденьте их на деревянные палочки, как обычные шашлыки, и поместите в дегидратор на 12–18 часов. Как только овощи станут мягкими, их можно есть.

Живая пицца

Для основы: 2 чашки семени льна; 1 чашка воды; 1 измельченная луковица; 3 измельченных стебля сельдерея; 2 томата; 4 дольки чеснока; 1 ч. ложка морской соли.

Для начинки: 3 чашки любых орехов; 1/2 чашки сушеных томатов; 1/2 чашки изюма; сок 1 лимона; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 ст. ложка сушеного базилика; 1 ст. ложка сушеного лука; 1 ст. ложка сушеного чеснока.

Семена льна измельчите в кофемолке. Остальные ингредиенты для основы смешайте в блендере. Добавьте в эту

смесь льняную муку, тесто вылейте на противень и поставьте сушить в дегидратор на несколько часов.

Смешайте все ингредиенты для начинки, кроме лука и чеснока, которые добавьте уже в готовую смесь. Нанесите начинку на сухой корж, украсьте свежей зеленью.

Вы можете варьировать начинку и компоненты теста по вашему вкусу, добавляя любые свежие овощи, фрукты или ореховый сыр.

Ореховый сыр

2 чашки любых семечек или орехов: 1 стакан воды.

Замочите орехи или семечки в воде на ночь. Утром процедите и промойте. Положите все блендер, добавьте 1 чашку воды, смешивайте до тех пор, пока не получится однородная масса. Слейте ее в мешок из марли и подвесьте, чтобы стекала вода. Оставьте ферментироваться при комнатной температуре на 12 часов. Готовый сыр хранится в холодильнике около недели. Его можно сдабривать любыми пряными травами по вашему вкусу, а также соком лимона или лайма.

«Мясные» котлеты

1 большая красная луковица; 1 большой красный перец; 3 моркови; 1 небольшая головка цветной капусты; 1 небольшая брокколи; 1 чашка замоченного на 12 часов миндаля; 1 чашка замоченных на 5 часов семян подсолнечника; 1/4 чашки замоченных кунжутных семян; 5 долек чеснока; 1 ч. ложка тмина; специи — по вашему вкусу.

Смешайте все ингредиенты в блендере или пропустите через мясорубку. Из получившегося фарша сформируйте небольшие котлетки, поместите их на противень и нагревайте в дегидраторе 8 часов, периодически переворачивая. В принципе эти котлетки полностью съедобны и без нагревания, но для тех, кто еще скучает по обычному питанию, в теплом состоянии они будут казаться вкуснее.

Этот фарш можно использовать и в качестве начинки для овощей, например сладкого перца. Очень вкусны слегка промаринованные цветы тыквы, фаршированные этим паштетом.

Грибной бургер

2 чашки тертой моркови; 2 чашки сырых шампиньонов;

1 чашка мелко нарезанного лука; 1 чашка измельченного сельдерея; 1 чашка измельченных грецких орехов; 1 чашка замоченных и измельченных семян тыквы; 1/4 чашки воды; 1 ч. ложка шалфея; 1 ч. ложка майорана; 1 ч. ложка чабреца; 1 ч. ложка измельченных семян льна.

Смешайте компоненты в большой миске в следующем порядке: морковь, грибы, сельдерей, лук, орехи, семена, травы. Добавьте воду и порошок из льна. Сформируйте небольшие бургеры и поместите в дегидратор на 2–4 часа. Полейте соусом и ешьте со свежими овощами.

«Вермишель» с соусом

Для вермишели: 1 большой цукини; щепотка соли; 1/2 чашки замороженного зеленого горошка; 1/2 чашки замороженной спаржи.

Для соуса: 1 авокадо; 6 ст. ложек воды; 1 ст. ложка лимонного сока; цедра одного лимона; 0,5 ч. ложки соли; 1/4 ч. ложки черного перца; 1 ст. ложка чабреца.

Очистите цукини. С помощью шинковки или специального ножа нарежьте его в виде вермишели. Положите в блюдо, присыпьте солью и оставьте на некоторое время. Достаньте из холодильника спаржу и горошек и дайте им оттаять. Тем временем в блендере смешайте все ингредиенты для соуса. Смешайте с вермишелью и полейте соусом.

Живые супы

Как приготовить миндальное молоко

В рецептах многих сыроедческих блюд упоминается ореховое молоко. Приготовить его совсем несложно.

1 чашка миндаля; 3 чашки воды.

Замочите миндаль в воде на 6–8 часов. Слейте воду, положите орехи в блендер, влейте свежую воду и смешивайте до полного измельчения орехов. Процедите через марлю — молоко готово. Его можно хранить в холодильнике 3–4 дня.

Такое же молоко можно приготовить и из грецких орехов и фундука.

Суп из сладкого перца с кефиром

1 л кефира; 0,5 л воды; 5 стручков сладкого красного перца;

2 свежих томата; 1 луковица; 4 зубчика чеснока; 4 ст. ложки рубленого укропа.

Стручковый перец нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, толченый чеснок, нарезанные дольками томаты. Овощи залить смесью кефира и воды, посыпать укропом.

Чаудер

1 чашка натертого кокосового ореха; 1 чашка воды; 1,2 чашки оливкового масла; 1 ч. ложка меда; 1 чашка грецких орехов; 1 чашка нарезанного сельдерея; 2–4 дольки чеснока.

Смешайте в блендере кокосовый орех, воду, орехи, мед и масло. Затем добавьте остальные ингредиенты и смешивайте до получения однородной массы. Суп получается очень питательным. Его вкус можно разнообразить, добавляя любые другие ингредиенты — морскую капусту, сушеные или свежие грибы, капусту, томаты, свежий горошек.

Гаспачо

1/2 чашки воды; 1/4 чашки оливкового масла; 5 больших спелых томатов; 2 дольки чеснока или острого перца по вкусу; 1 ст. ложка меда; 1/4 чашки лимонного сока; 1 ч. ложка морской соли; 1 пучок свежего базилика; 1 большое авокадо; 1 среднего размера сладкий перец; 5 стеблей сельдерея; 1 небольшая луковица; 1 пучок петрушки.

Смешайте в блендере воду, томаты, масло, чеснок, мед, лимонный сок, соль и базилик до получения однородной массы. Авокадо, перец, сельдерей и лук нарежьте кубиками. Смешайте с основой и перед подачей посыпьте петрушкой.

Суп с базиликом

4 нарезанных помидора, подсушенных ломтиками в дегидраторе; 1 луковица; 1,2 чашки оливкового масла; 1 ст. ложка измельченных листьев базилика; 2 стакана воды; полстакана орехового молока; щепотка перца.

Смешайте нарезанные помидоры, лук, пряности и масло в большой миске. Оставьте мариноваться на 40 минут, затем слейте жидкость. Выложите помидоры на пергамент или тефлоновый лист и сушите еще 2 часа.

Готовые помидоры, лук, ореховое молоко и воду смешайте в блендере. В готовый суп добавьте измельченный базилик.

Пикантный арбузный суп

4 стакана очищенной и нарезанной на кусочки мякоти арбуза; 1 стакан арбуза, нарезанного кубиками со стороной О,5 сантиметров; 1 стакан нарезанного кубиками огурца; по 1 шт. желтого и красного перца, очищенных от семян и нарезанных кубиками; половина небольшой мелко нарезанной красной луковицы; 3 стебля нарезанного кубиками сельдерея; щепотка мелко нарезанной свежей мяты; 1 ст. ложка красного винного уксуса; 2 ст. ложки сока лайма или лимона.

Измельчите в блендере мякоть арбуза. Остальные нарезанные ингредиенты смешайте и добавьте в получившуюся основу.

Присоедините мяту, сок и уксус, приправьте по вкусу любыми специями. Подавайте слегка охлажденным.

Пикантный огуречный суп

1/2 большого авокадо; 3 чашки нарезанных огурцов; 3 стебля сельдерея; 1 чашка укропа; 1 стебель зеленого лука; 1 долька чеснока; сок половины апельсина; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 ч. ложка порошка карри; щепотка кайенского перца; 2 чашки воды.

Все ингредиенты поместите в блендер и перемешайте до получения однородной массы. Подавайте теплым. Суп получается острым, поэтому, если после перехода к сыроедению вы стали чувствительны к специям, замените их на сухие пряные травы.

Шпинатный суп

1 чашка измельченных листьев шпината; 1/2 очищенного огурца; 1 томат; 1/4 чашки воды; 1 авокадо; 1 долька чеснока; 1 ст. ложка соевого соуса; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 ст. ложка оливкового масла; щепотка кайенского перца.

Перемешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы. По желанию можно добавить нарезанные кубиками огурец и помидор.

Суп из красного сладкого перца

1 большой красный сладкий перец; 1 яблоко без кожуры; 1 небольшое авокадо; 1/2 чашки измельченного базилика; 1/4 чашки очищенных грецких орехов; 1 стебель зеленого лука; 1 долька чеснока; 1 ст. ложка порошка карри; щепотка кайенского перца; 2 чашки воды.

Все ингредиенты поместите в блендер и перемешайте до получения однородной массы. Подавайте теплым. Острый перец можно заменить на сухие пряные травы.

Крем-суп из цукини

0,5 чашки воды; 1 средний нарезанный кубиками цукини; 1 измельченный стебель сельдерея; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 долька чеснока; щепотка морской соли; 1 ст. ложка оливкового масла; 1/2 нарезанного авокадо; 1 ст. ложка измельченного укропа.

Хорошо смешайте все ингредиенты (кроме масла, укропа и авокадо) и измельчите в блендере. Затем добавьте остальные составляющие и включите блендер буквально на несколько секунд. Ешьте сразу после приготовления.

Суп из проростков подсолнечника

3 чашки орехового молока; 2 чашки проростков подсолнечника; 1/2 чашки нарезанного красного сладкого перца; 1 чашка нарезанного томата; 1 авокадо; 2 дольки измельченного чеснока; 1 ч. ложка измельченного имбиря; 1/2 чашки измельченного стебля сельдерея; 1/2 ч. ложки куркумы; 1/2 ч. ложки острого перца; щепотка морской соли; 1/2 чашки оливкового масла; 1 чашка воды.

Смешайте все ингредиенты, кроме проростков, в блендере. Разлейте по тарелкам и добавьте проростки. Летом используйте меньше перца, заменяя его зеленью, а зимой, для согревающего эффекта, можно добавить перца в большем количестве.

Морковный суп

1 небольшое авокадо; 1 небольшой томат; 2 стебля сельдерея; 2 стебля зеленого лука; горсть петрушки; 1 ст. ложка тертого имбиря; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 чашка воды; 2 чашки морковного сока.

Все ингредиенты, кроме сока, смешайте в блендере. Перед подачей добавьте сок и перемешайте ложкой.

Огуречно-укропный суп

1 очищенный огурец; 1/2 авокадо; 1 ст. лож ка лимонного сока; 1/2 чашки кокосового молока; 1/2 чашки оливкового масла; пучок укропа.

Перемешайте все ингредиенты в блендере, кроме укропа.

Если суп получается слишком жидкий, можно добавить еще авокадо. Перед подачей посыпьте измельченным укропом. Блюдо получается очень жирным, поэтому, если вы заботитесь о весе, не злоупотребляйте им.

Тайский кокосовый суп

2 свежих кокоса; 1 долька чеснока; 1 ст. ложка оливкового масла; 1 ст. ложка измельченного имбиря; сок 2 лимонов; щепотка кайенского перца; 1/2 чашки измельченного базилика; 1/2 чашки из мельченного сельдерея; 1 чашка измельченных то матов; 1/3 чашки зеленого лука; 1 небольшой кусочек тайского перца; по несколько цветков тыквы, настурции и фиалки.

Раскройте кокосы, слейте с них жидкость и возьмите мякоть одного из них. Перемешайте в блендере. Добавьте остальные ингредиенты и измельчайте до получения кремообразной консистенции. Украсьте при подаче лепестками съедобных цветов.

Фруктовое гаспачо

5 чашек малины; 2 чашки апельсинового сока; 8 листиков мяты; 5 киви; 3 ст. ложки лимонного сока; 1 чашка мякоти арбуза; 1 чашка измельченного авокадо.

Смешайте малину и сок в блендере, разлейте по тарелкам. Затем смешайте киви и лимонный сок, струйкой влейте в готовый суп. Добавьте авокадо, арбуз и мяту.

Суп песто

О,5 чашки воды; 4 томата; 1/2 чашки сельдерея; 1/4 чашки листьев базилика; щепотка морской соли; 1/4 чашки кедровых орехов; 1–4 чашки измельченного лука; 1 измельченная долька чеснока; 1/4 чашки измельченного красного сладкого перца.

Все ингредиенты поместите в блендер и смешайте до получения однородной массы.

Овощной суп с ароматом кунжута

1 очищенный огурец; 1 красный перец; 2 стебля сельдерея; 1 небольшой томат; 1/2 небольшой свеклы; 1 морковь; 1 целый лимон без цедры; небольшой кусочек имбирного корня; ветка кинзы; 1/2 чашки семян кунжута; 1/4 чашки оливкового масла; шепотка

кайенского перца; 2,5 чашки воды.

Измельчите на кофемолке семена кунжута. Нарежьте овощи и загрузите в блендер. Смешайте до получения кремообразной консистенции. Суп можно хранить в холодильнике 2 дня.

Зеленое гаспачо

3 зеленых томата; 1 зеленый сладкий перец, 1 огурец, 4 ветки зеленого лука, 1 долька чеснока, 1/4 чашки петрушки, сок 2 лаймов, 1 среднее авокадо, 3 чашки воды, 1 ст. ложка листьев базилика, 2 ст. ложки оливкового масла.

Заложите сразу все ингредиенты в блендер и тщательно перемешайте. По желанию можно сдобрить острым перцем или пряными травами.

Соусы и маринады

Миндальный майонез

1/2 чашки миндаля, 1 ст. ложка кедровых орехов; 1/2 дольки чеснока; 1 чашка воды; 1 чашка оливкового масла; 0,5 чашки яблочного уксуса; 1 ч. ложка меда; 1/2 ч. ложки морской соли; щепотка горчичного порошка.

Замочите миндаль и кедровые орехи в воде на 4 часа. После этого заложите их в блендер, добавьте 1/2 чашки холодной воды. Хорошо измельчите до кремообразного состояния, после чего медленно влейте масло, не выключая блендер. Переложите в холодную миску, добавьте уксус, мед, специи, соль, взбивая венчиком. Если майонез получается слишком жидким или расслаивается, добавьте несколько кубиков льда и перемешайте в блендере.

Храните в холодильнике в стеклянной банке под крышкой. Используйте для заправки любых овощных салатов.

Кисло-сладкий соус

1 чашка апельсинового сока; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 долька чеснока; немного измельченного имбиря; 1 ч. ложка сушеных пряных трав.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Используйте сразу для заправки салатов.

Винегретный соус

1 чашка оливкового масла; 1/2 чашки яблочного уксуса; 3 дольки чеснока; 2 ст. ложки меда; 1 ч. ложка черного перца; 1 ч. ложка морской соли; 1 ч. ложка сушеного орегано или базилика. По вкусу можно добавить острого перца или пряных трав.

Все ингредиенты тщательно смешайте в блендере. Используйте для заправки любых свежих салатов. Уксус можно заменить соком лимона или лайма.

Гуакамоле

2 спелых авокадо; 4 ст. ложки лимонного сока; 1 долька чеснока; 1 средний огурец; 1/4 чашки измельченного зеленого лука; 1 ст. ложка укропа.

Все ингредиенты смешайте в блендере. Используйте для заправки салатов или как соус к живым чипсам. Можно добавить зрелый томат, это придаст гуакамоле новый вкус.

Маринад по-марокканski

1/4 чашки кунжутного масла; 3 ч. ложки кориандра; 1,5 ч. ложки корицы; 2 ст. ложки лимонного сока; 2 ч. ложки меда; 1 ч. ложка цедры апельсина.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Маринад придает особый вкус любым овощам, достаточно подержать их в нем 20–30 минут.

Ореховая сметана

1 чашка миндаля или сырых орешков кешью; 1/4 чашки лимонного сока; 1/2 стебля сельдерея; щепотка соли.

Орехи замочите в воде на 1 час. Слейте воду, смешайте их с лимонным соком до кремообразной консистенции.

Добавьте в блендер остальные ингредиенты. Используйте как заправку к любым овощным салатам.

Ананасовый соус

1 чашка свежих измельченных томатов; 1/2 чашки сушеных томатов; 2 ст. ложки ананасового сока; 1/4 чашки мякоти ананаса; 1/4 чашки измельченного лука; 1 долька чеснока; 2 ст. ложки оливкового масла; 2 ст. ложки меда; немного соли, красного перца, паприки.

Тщательно смешайте все в блендере. Соус идеально подходит

ко всем блюдам, приготовленным из орехов.

Томатная сальса

1,5 чашки измельченных томатов; 2 ст. ложки сока лайма; 2 дольки чеснока; 1/2 чашки измельченной кинзы; перец, соль — по вкусу.

Все ингредиенты измельчите в блендере. Используйте как соус к чипсам.

Миндальный хумус

2 чашки замоченного миндаля; 1 долька чес нока; сок 2 лимонов; 1/4 ч. ложки морской соли; 1 ст. ложка измельченной петрушки; 1 ч. ложка листьев базилика; 2 ст. ложки порошка из семян кунжута.

Миндаль замочите на 6–8 часов, чтобы он стал мягким. Поместите все ингредиенты в блендер и смешайте до состояния пасты. Хумус — это самостоятельное блюдо, его очень хорошо есть с чипсами и хлебцами.

Салаты

Салат из томатов и сладкого перца

6 томатов; 1 сладкий перец; 1 ст. ложка нарезанной петрушки; 4 ст. ложки лимонного сока; 1 ст. ложки оливкового масла; 1 ч. ложка измельченного стебля сельдерея; смесь сушеных трав.

Томаты и сладкий перец нарежьте кубиками. Уложите в салатницу, чередуя слой томатов и слой перца. Приготовьте заправку для салата, смешав сок лимона, оливковое масло, измельченный сельдерей и травы. Полейте салат заправкой и посыпьте зеленью петрушки.

Витаминный салат

1 кочан белокочанной капусты; 2 яблока; 2 моркови; 1 головка репчатого лука; 3 ст. ложки растительного масла; 1 ст. ложка сока лимона.

Белокочанную капусту тонко нашинкуйте, смешайте с тонко нарезанными ломтиками сырой моркови, яблок, лука. Заправьте салат растительным маслом, добавьте лимонный сок.

Салат из цветной капусты

1 небольшой кочан цветной капусты; 1 огурец; 1 головка репчатого лука; 1 редис; 1 сладкий перец; 3 ст. ложки растительного масла; зелень укропа и петрушки.

Цветную капусту разделите на соцветия и промойте. Капусту и огурец нашинкуйте, смешайте с мелко нарезанным луком, измельченной зеленью укропа и петрушки, посолите и заправьте растительным маслом. Салат украсьте кусочками редиса и сладкого перца.

Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом

1 чашка измельченной зелени сельдерея.

Для заправки: 5 стаканов очищенных грецких орехов; 5 зубчиков чеснока; 2 ст. ложки яблочного уксуса; 2 ст. ложки растительного масла; соль.

Зелень сельдерея промойте, нарежьте и уложите в салатник.

Приготовьте заправку: очищенные грецкие орехи истолките с чесноком до получения маслянистой однородной массы. Добавьте яблочный уксус и растительное масло.

Залейте сельдерей заправкой, посолите и хорошо перемешайте.

Салат из свежей моркови с лимоном

1 морковь; 3 яблока; сок одного лимона; 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь очистите и натрите на терке. Очистите яблоки от кожуры и мелко нарежьте, затем смешайте с морковью. Отожмите сок лимона, добавьте в салат вместе с растительным маслом.

Салат из свежей моркови

1 небольшая морковь; 2 яблока; 1 чашка грецких орехов; 1/2 чашки меда.

Свежую очищенную морковь натрите на крупной терке. Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими ломтиками. Ядра грецких орехов мелко нарубите. Все смешайте и залейте растопленным и остывшим медом.

Салат из огурцов и грейпфрута

Листовой салат; 3 огурца; 1 красный грейпфрут; горсть семян кунжута.

Для заправки: 2 ст. ложки грейпфрутового сока; 1 ч. ложка натурального соевого соуса; 2–3 ст. ложки кунжутного масла.

Грейпфрут очистите и нарежьте мякоть. Нарежьте огурец. Вымытые и высушенные листья салата уложите на дно салатника, сверху — кусочки огурца, затем дольки грейпфрута. Сверху салат присыпьте семенами кунжута.

Приготовьте заправку: грейпфрутовый сок слегка взбейте венчиком, добавьте соевый соус и кунжутное масло.

Полейте салат сверху заправкой. Перемешайте и разложите по тарелкам.

Салат из рукколы и сельдерея

1 кочан рукколы; 1 свежий огурец; 1 черешок сельдерея; 1 горсть гранатовых зерен.

Для заправки: 1 ч. ложка сока лимона; 2 ст. ложки орехового масла; 1/2 ч. ложки морской соли.

Нарежьте тонкими ломтиками огурец и черешок сельдерея, уложите в салатник, добавьте листья. Смешайте ингредиенты для заправки. Полейте салат заправкой и посыпьте сверху гранатовыми зернами.

Салат из сладкого перца

2 сладких перца; 3 томата; 1 головка репчатого лука; 1 ст. ложка измельченной петрушки; 1–2 ст. ложки оливкового масла; 2 ч. ложки лимонного сока.

Перец вымойте, удалите семена и нарежьте тонкими полосками. Томаты нарежьте ломтиками, лук — тонкими полукольцами. Добавьте соль, перемешайте все с маслом и уксусом, посыпьте петрушкой.

Салат из томатов и яблок

4 томата; 4 яблока; пучок листового салата; 3/4 стакана сметаны; соль по вкусу.

На дно салатника уложите часть салатных листьев. Томаты и яблоки нарежьте тонкими кружочками, салат нашинкуйте, все смешайте и выложите в салатник. Посолите, полейте салат сметаной.

Салат из тыквы

1/4 небольшой тыквы; 2 яблока; 1/2 стакана изюма; 3 ст. ложки льняного масла; 1 ст. ложка меда; щепотка корицы.

Тыкву и яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте маленькими кубиками. Изюм промойте. Все ингредиенты соедините, добавьте сахар, корицу и сметану. Все хорошо перемешайте.

Салат с редькой

1 небольшая редька; 1 средняя морковь; 1 кислое яблоко; 3–4 зубчика чеснока; 1/4 лимона; 1/2 ч. ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра с 1/4 лимона.

Редьку и морковь очистите и натрите на мелкой терке, перемешайте. Добавьте толченый чеснок и цедру. Отожмите в салат сок лимона, снова перемешайте и посолите по вкусу.

Салат из крапивы и одуванчика

1 горсть нарубленных листьев одуванчика; 2 горсти крапивы; 2 ч. ложки зеленого или репчатого лука; 2 зубчика чеснока.

Для заправки: по 1 ст. ложке клюквенного сока; рассола квашеной капусты и растительного масла.

Рубленые листья одуванчика и крапивы смешайте с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком и чесноком, залейте заправкой, приготовленной из кислого сока, рассола и растительного масла.

Салат из подорожника и крапивы

2 чашки измельченных молодых листьев подорожника; 1 чашка измельченных листьев крапивы; 1 луковица; 1 ст. ложка тертого хрена; лимонный сок.

Листья крапивы, чтобы избавиться от жгучести, слегка разомните деревянным пестиком. Смешайте с подорожником, добавьте измельченные лук, хрен, полейте лимонным соком по вкусу.

Салат из редиса и мяты

По пучку редиса, зеленого лука, мяты; 3 ст. ложки растительного масла; лимонный сок.

Редис нарежьте тонкими ломтиками, лук и мяту мелко покрошите. Перемешайте, заправьте растительным маслом и лимонным соком.

Шпинатный салат

200 г молодого шпината; 2 свежих огурца; 3 свежих томата; пучок зеленого лука; 1 ст. ложка растительного масла.

Свежий шпинат нарежьте соломкой, огурцы и томаты — тонкими ломтиками. Все смешайте с нарезанным луком и заправьте растительным маслом.

Яблочно-морковный салат с изюмом

4–5 яблок; 3–4 моркови; 2 лимона; 2 ст. ложки изюма без косточек; 2–3 ст. ложки меда; 2 ст. ложки измельченных грецких орехов; укроп; петрушка.

Замочите изюм на 20–30 минут. Натрите на мелкой терке цедру лимона, отожмите туда же сок двух лимонов, мелко нарежьте яблоки, добавьте натертую на крупной терке морковь, изюм, орехи, мед, смешайте с зеленью укропа и петрушки.

Салат из свеклы с яблоками

2 вареных красных свеклы; 2 яблока; сок 1/2 лимона; 1 ч. ложка меда; 2 ст. ложки растительного масла; зелень петрушки или укропа.

Нашинкуйте или натрите на крупной терке свеклу и яблоки, перемешайте, добавьте сок лимона, мед, заправьте растительным маслом, украсьте измельченной зеленью.

Салат полевой

1 небольшой кочан капусты; 1 чашка измельченного зеленого лука; 1/2 чашки клюквы; 2 ст. ложки меда; 2–3 ст. ложки растительного масла; 2 яблока; укроп и зелень петрушки.

Тонко нашинкованную капусту выложите в салатник, заправьте растительным маслом, тщательно перемешайте с медом, мелко нарезанным луком, добавьте клюкву, зелень, нарезанные ломтиками яблоки.

Апельсиновый салат с сельдереем

1 апельсин; 1 корень сельдерея; 3 ст. ложки йогурта; 1 ст. ложка лимонного сока; мед — по вкусу.

Апельсин вымойте, очистите от кожуры и разделите на дольки. Корень сельдерея тщательно промойте, очистите, а затем натрите на крупной терке. Добавьте в полученную массу, предварительно сбрызнув ее лимонным соком, дольки апельсина и йогурт. Тщательно перемешайте, добавьте мед по вкусу.

Персиковый салат

2 персика; 1 чашка чернослива; 2 чашки нарезанной кубиками мякоти арбуза; 1 яблоко; 2 ч. ложки меда; 2 ст. ложки лимонного сока.

Персики и яблоко нарежьте кубиками, добавьте арбуз. Чернослив предварительно замочите в воде, затем обсушите, освободите от косточек и мелко нарубите. Все ингредиенты соедините. Смешайте лимонный сок и мед и залейте полученной заправкой салат.

Яблочный салат с ананасом, бананами и виноградом

2 яблока; 3 ломтика ананаса; 2 банана; 1 гроздь винограда; 1/2 чашки меда, листья салата.

Ананас, бананы и яблоки нарежьте кубиками. Добавьте виноград, залейте все медом. Тщательно перемешайте и охладите. Перед подачей на стол украсьте листьями зеленого салата.

Яблочный салат с редькой

2 редьки; 2 яблока; сок половины лимона; 1–2 ст. ложки жидкого меда; 1 ст. ложка растительного масла.

Натрите на терке редьку и яблоки. Лимонный сок соедините с медом и добавьте растительное масло. Все хорошо перемешайте.

Салат из дыни и ягод

1/2 дыни; 2 стакана вишни или клубники; 2 ст. ложки кокосовой стружки; 1–2 ст. ложки меда; лимонный сок.

Нарезанную мякоть дыни смешайте с ягодами, кокосовой стружкой, медом, лимонным соком. Оставьте на полчаса в закрытом виде, дайте пропитаться соком.

Грушевый салат с дыней

250 г дыни; 250 г груши; 2 ст. ложки меда; 1 лимон; 150 г ежевики или других ягод.

Очищенные спелые груши и дыню нарежьте тонкими ломтиками, полейте медом и сбрызните лимонным соком. Добавьте подготовленную ежевику и дайте салату немного постоять. Перед подачей украсьте ягодами.

Бразильский салат

1 корень сельдерея; 3 яблока; 3 банана; 3 мандарина; 500 г винограда; миндальный майонез.

Сельдерей и яблоки нарежьте соломкой, бананы — кружочками, очищенные мандарины разделите на дольки. Все продукты смешайте, добавьте виноград и заправьте майонезом. Готовый салат уложите в салатник в виде горки, украсьте дольками мандарина и виноградом.

Салат сенегальский

5 бананов; 1 небольшой ананас; 4 ст. ложки меда; 1 ст. ложка любых толченых орехов; 3/4 стакана йогурта; 1/3 ч. ложки молотой корицы.

Очищенные бананы нарежьте ломтиками, смешайте с очищенным и мелко нарубленным ананасом и медом. Заправьте йогуртом, орехами и молотой корицей.

Салат марокканский

6 крупных бананов: 3 огурца; 1/2 стакана кокосовой стружки; 1/2 стакана йогурта; листья зеленого салата.

Огурцы и бананы очистите и нарежьте маленькими кубиками, мелко настругайте освобожденную от скорлупы белую мякоть кокосового ореха, смешайте кокосовую стружку с огурцами и бананами, посолите по вкусу, заправьте йогуртом. Подавайте на листьях зеленого салата.

Салат эфиопский

4 банана; 1 небольшая дыня; 2 ст. ложки меда; 2 ст. ложки лимонного сока; 2 ст. ложки любых толченых орехов; миндальный

майонез — по вкусу.

Нарежьте очищенные бананы круглыми ломтиками, а очищенную дыню — небольшими кубиками, перемешайте и выложите на блюдо. Полейте смесью меда, лимонного сока и майонеза. Посыпьте толчеными орехами.

Салат из тропических фруктов

1 дыня; 1 плод папайи; 1 ананас; 2 банана; 3 плода киви; 3 персика; 2 апельсина; 4 инжира; 20 ягод винограда; 250 г клубники; 1 лайм (можно заменить его лимоном); 10 ч. ложек апельсинового сока.

Разрежьте дыню и папайю пополам, удалите семена и нарежьте мякоть кубиками. Разрежьте ананас пополам, удалите сердцевину и нарежьте мякоть кубиками. Очистите и нарежьте ломтиками бананы, апельсины и киви. Снимите кожицу с персиков, разделите их пополам, удалите косточку и нарежьте мякоть ломтиками. Разрежьте инжир и крупные ягоды клубники пополам, разделите ягоды винограда и удалите косточки. Положите приготовленные ягоды и фрукты в миску, располагая слоями, полейте апельсиновым соком. Украсьте салат ломтиками лайма.

Арбузный салат

600 г арбуза; 400 г помидоров; 200 г огурцов; 160 мл растительного масла; 100 мл лимонного сока; укроп, соль, перец — по вкусу.

Нарежьте огурцы и помидоры. Смешайте с измельченным укропом и нарезанным кубиками арбузом. Тщательно перемешайте и заправьте смесью из растительного масла, лимонного сока, соли и перца. Салат охладите и подавайте на стол в посуде со льдом.

Салат из моркови, яблок и арбуза

3 моркови; 2 яблока; 200 г арбуза; 1/2 лимона; 1 ст. ложка растительного масла; соль, зелень, семя кунжута, имбирь, цветочная пыльца — по вкусу.

Морковь очистите и натрите на мелкой терке, яблоки — на крупной. Добавьте нарезанный кубиками арбуз. Заправьте соком лимона, тертой цедрой лимона, солью, растительным маслом, добавьте пряности и пыльцу, перемешайте. Выложите в салатник,

украсьте зеленью, долькой лимона.

Салат яблочный с арбузом, дыней и медом

200 г арбуза; 300 г яблок; 300 г дыни; 100 г меда; лимонная кислота — по вкусу.

Арбуз мелко нарежьте. Очищенные от кожуры яблоки нарежьте узкими полосками. Дыню измельчите на крупной терке. Все соедините и, добавив лимонной кислоты, заправьте салат медом. Тщательно перемешайте. Украсьте салат тонкими ломтиками яблок.

Сладкий салат

200 г арбуза; 300 г груши; 60 г изюма; 100 г орехов; лимонный сок; 100 г йогурта.

Арбуз очистите от корок, нарежьте кубиками. Груши очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте кубиками. Перемешайте, сбрызните лимонным соком. Добавьте промытый изюм, орехи. Заправьте йогуртом.

Салат с крапивой и помидорами

200 г листьев крапивы; 400 г помидоров; 100 г огурцов; 200 г миндального майонеза или йогурта; 20 г зелени укропа; перец черный молотый, соль — по вкусу.

Молодую крапиву мелко нарубите. Помидоры и огурцы нашинкуйте соломкой. Смешайте овощи и крапиву, добавьте соль, молотый перец по вкусу, заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

Блюда с проростками

Салат для иммунитета

50 г любых проростков; 1 сладкий перец; 1 томат; 1 огурец; 1 авокадо; лимонный сок, молотый имбирь, растительное масло — по вкусу.

Проростки промойте в холодной воде. Овощи и фрукты тонко нарежьте, смешайте с проростками, сбрызните лимонным соком и растительным маслом. Перед подачей на стол посыпьте имбирем.

Салат «Весенний»

1 небольшой корень сельдерея; 2–3 моркови; 2 ст. ложки измельченных грецких орехов; 3–4 ст. ложки любых проростков; 1 пучок петрушки; оливковое масло, кориандр и корица — по вкусу.

Сельдерей и морковь нарежьте мелкой соломкой, орехи растолките, петрушку мелко нарежьте. Все смешайте, присоедините проростки, полейте маслом, добавьте пряности.

Салат «Цитрусовый»

1 апельсин; 1/2 грейпфрута; 2 ст. ложки измельченного миндаля; 1 чашка проростков пшеницы; 1 стакан апельсинового сока.

Мякоть апельсина и грейпфрута мелко нарежьте, миндаль обжарьте и растолките. Проростки измельчите в блендере, смешайте с апельсиновым соком и залейте полученной заправкой салат.

Салат красоты

2 ст. ложки ростков пшеницы; 2 ст. ложки овсяных хлопьев; 6 ст. ложек воды; 3 ст. ложки йогурта; 1 ст. ложка меда; 1 яблоко; 1 лимон.

Залейте измельченные ростки и овсяные хлопья водой на час. Затем добавьте йогурт, мед и натертое на крупной терке большое яблоко (вместе с кожицей). Заправьте салат соком лимона и перемешайте.

Салат с проростками и морковью

2–5 ст. ложек проростков; пучок листьев салата; 1 чашка тертой моркови; 2–3 стебля чеснока; зелень петрушки; 1 стакан йогурта; 1 ст. ложка меда.

Нарежьте морковь и измельчите чеснок, нарежьте петрушку и листья салата, добавьте проростки, все перемешайте. Взбейте йогурт с медом и заправьте салат.

Салат с проростками и сельдереем

2–5 ст. ложек проростков; 100 г белокочанной капусты; по 50 г моркови и корня сельдерея; зелень петрушки; 1 стакан кефира; 1 ст. ложка меда; сок 1/2 лимона.

Нашинкуйте капусту, морковь и корень сельдерея, измельчите петрушку. Смешайте кефир, мед лимонный сок. Соедините все ингредиенты и залейте заправкой.

Салат с проростками и вишневым соком

1 чашка проростков; 2 чашки моркови; 1/2 чашки корня сельдерея; сок спелой вишни или лимонный сок.

Тонко нарежьте морковь и корень сельдерея, добавьте проростки, заправьте вишневым или лимонным соком.

Салат с проростками и редисом

2–5 ст. ложек проростков; 150 г листового салата; 50 г редиса; петрушка; 1 стакан кефира; 1 лимон; 2 зубчика чеснока.

Нарежьте салат полосками, редис кружочками, измельчите петрушку, добавьте проростки. Кефир смешайте с лимонным соком и давленым чесноком, заправьте салат.

Салат с проростками и огурцами

2–5 ст. ложек проростков; 2 огурца; по пучку зеленого чеснока, петрушки, укропа; 2 ст. ложки оливкового масла.

Огурцы нарежьте кубиками, зелень измельчите, добавьте проростки, заправьте маслом.

Пряный салат

1 морковь; 1 корень сельдерея; 2 ст. ложки очищенных грецких орехов; 2 ст. ложки проростков; 1 пучок петрушки; 2 ст. ложки растительного масла.

Тонко нарежьте морковь и корневой сельдерей, добавьте дробленые грецкие орехи, проростки, измельченную петрушку, заправьте растительным маслом и все перемешайте.

Салат с проростками и кабачками

2–5 ст. ложек проростков; 150 г сырых кабачков; по пучку зеленого чеснока, петрушки и укропа; 2 ст. ложки оливкового масла.

Очистите кабачки от кожицы и нарежьте кубиками, измельчите зелень, добавьте проростки, заправьте маслом.

Салат с проростками и молочным горошком

2–5 ст. ложек проростков; 150 г молодого зеленого горошка; по пучку зеленого чеснока и укропа.

Смешайте проростки и молодой горошек, измельчите и добавьте зелень. Смешайте кефир и мед, заправьте салат.

Салат здоровья

250 г белокочанной капусты; 1 морковь; 1 ст. ложка лимонного сока; 3 ст. ложки проростков; растительное масло.

Нашинкуйте капусту, морковку соломкой, добавьте чуть лимонного сока, хорошенько помните руками, чтобы выделился сок. Добавьте проростки и заправьте растительным маслом.

Салат с проростками фасоли

1 томат; 1 свежий огурец; 1 сладкий перец; 1 морковь; 150 г проращенной фасоли; 1 пучок зелени; 1–2 ст. ложки растительного масла.

Вымойте овощи и нарежьте их кусочками, морковь натрите на крупной терке. Покрошите зелень и смешайте все ингредиенты. Добавьте пророщенную фасоль и заправьте салат маслом.

Салат с проростками и редисом

250 г проростков семян фасоли; 100 г проростков семян подсолнечника; 100 г проростков семян гороха; 1 свежий огурец; 7 плодов редиса; 1 зубчик чеснока; 250 г йогурта; черный перец.

Огурец очистите от кожи, нарежьте тонкими ломтиками, так же нарежьте редис. Проростки семян гороха, подсолнечника и фасоли хорошо промойте, удалите семечки подсолнечника. Затем проростки семян измельчите. Соедините огурец, редис и проростки семян. Сделайте заправку из йогурта, очищенного и измельченного чеснока и перца. Добавьте в салат получившуюся заправку и все перемешайте.

Салат с проростками и сельдереем

2 корня сельдерея; 2 томата; 1 ст. ложка проростков кунжута; 2 зубчика чеснока; 1 ст. ложка оливкового масла.

Тонко нарежьте сельдерей, добавьте мелко нарезанные томаты, проростки кунжута и чеснок. Заправьте оливковым маслом. Перемешайте.

Салат с проростками и тыквой

100 г тыквы; 2 кислых яблока; 3 ст. ложки проростков подсолнечника; 2 ст. ложки натертого хрена; зелень петрушки; 100 г зеленого лука; 2 ст. ложки сока клюквы; 2 ст. ложки растительного масла.

Тыкву и яблоки натрите на крупной терке, смешайте с измельченным зеленым луком, проростками и петрушкой. Заправьте тертым хреном, добавьте клюквенный сок, растительное масло и тщательно все перемешайте.

Соевый салат

1 стакан соевых проростков; 1 ст. ложка мелко нарубленного сельдерея; листовой салат; 1/2 стакана протертого творога.

Все ингредиенты перемешайте, выложите в салатницу на листья салата, украсьте листиками сельдерея.

Салат с грейпфрутом

Очищенный апельсин; 1/2 грейпфрута; 1/2 стакана апельсинового сока; 1/2 стакана проростков пшеницы.

Перемешайте нарезанные апельсин и грейпфрут. Смешайте апельсиновый сок и пропущенные через мясорубку проростки пшеницы. Полейте салат получившейся массой.

Проростки с сухофруктами

100 г проростков; 50 г любых сушеных фруктов: инжира, изюма, фиников, яблок, груш и т. п.

Намочите сушеные фрукты, измельчите и смешайте с проростками.

Проростки со свекольными листьями и огурцами

4–5 ст. ложек проростков пшеницы; 100 г листьев свеклы; 100 г огурцов; 2–3 стебля зеленого чеснока; зелень укропа; 200 г йогурта; 1 ст. ложка меда.

Вымытые свекольные листья нарежьте узкими полосками, а огурцы мелкими кубиками. Добавьте рубленые чеснок и укроп. Залейте взбитым йогуртом, смешанным с медом и проростками. Хорошо перемешайте и сразу подавайте на стол.

Проростки с фруктами или ягодами

100 г проростков; 100–150 г нарезанных фруктов или ягод (яблок, груш, слив, черешни, клубники, малины, смородины, брусники и т. п.); 1 ст. ложка меда или растительного масла.

Проростки смешайте с фруктами или ягодами. Можно добавить мед или растительное масло.

Проростки со свеклой и чесноком

5–7 ст. ложек проростков; 1 свекла; 1 зубчик чеснока; растительное масло; зелень.

Смешайте проростки с протертой на мелкой терке свеклой (сырой, печеной или пареной). Добавьте рубленый чеснок, растительное масло и зелень по вкусу.

Проростки с капустой кольраби

4–5 ст. ложек пшеничных проростков; 50 г любых очищенных орехов или семян подсолнечника; 100 г кольраби; цедра лимона или апельсина.

К замоченным проросткам добавьте молотые орехи и кольраби, натертую на крупной терке или нашинкованную соломкой. Перемешайте и заправьте лимонной или апельсиновой цедрой. Украсьте блюдо тонкими полосками лимонной или апельсиновой корки.

Проростки с капустой и весенними овощами

4–6 ст. ложек проростков пшеницы; по 100 г капусты и молодого картофеля; по пучку петрушки и зеленого чеснока с пером; 200 г йогурта; 1/2 лимона.

Капусту вместе с кочерыжкой и наружными листьями нарежьте узкой соломкой, сырой картофель — небольшими кубиками, мелко нарубите зеленый чеснок и петрушку. Смешайте йогурт с лимонным соком и залейте этой массой овощи. Добавьте предварительно замоченные хлопья проростков или свежие проростки. Все размешайте и украсьте веточками петрушки.

Проростки с капустой и яблоками

4–5 ст. ложек проростков пшеницы; по 100 г капусты и яблок; 1 чашка йогурта; 1 ст. ложка меда; 1/2 лимона.

Нашинкуйте капусту тонкой соломкой, добавьте яблоки, нарезанные мелкими кубиками, проростки и йогурт, взбитый с медом и лимонным соком. Размешайте и сразу же подавайте блюдо на стол.

Салат из проростков с морской капустой

1/2 стакана трехдневных проростков чечевицы; 1/2 стакана проростков кукурузы; 1 ст. ложка вымоченной морской капусты; 1 луковица; 1 красный сладкий перец; зелень укропа и петрушки; лимон или грейпфрут.

Перемешайте все компоненты, полейте соком, выжатым из одного лимона или грейпфрута.

Проростки с огурцами и яблоками

4–5 ст. ложек проростков пшеницы; по 100 г огурцов и яблок; 2–3 зубчика чеснока; 200 г йогурта; 1 ст. ложка меда.

Вымойте огурцы и яблоки и вместе с кожицей нарежьте мелкими кубиками (яблоки вместе с семенными коробочками).

Залейте йогуртом, заправленным очищенным и сильно измельченным чесноком, и подсластите медом. Добавьте приготовленные проростки и все перемешайте.

Проростки с зеленым горошком

4–6 ст. ложек проростков пшеницы; 200 г молодого (или предварительно замоченного и проросшего) зеленого горошка; по 2–3 стебля зеленого лука и чеснока; 200 г йогурта, укроп.

Смешайте горошек с проростками и мелко нарубленными зеленым луком и чесноком. Залейте йогуртом, смешанным с измельченной зеленью укропа. Все вместе размешайте и сразу подавайте блюдо на стол.

Картофельный салат

2 картофелины средней величины; 1/2 стакана проращенных зерен; 1/2 стакана сельдерея; 3 ст. ложки семян подсолнечника;

1/2 лимона.

Очистите и мелко нарежьте сырой картофель, добавьте сок лимона, пророщенные зерна и сельдерей. Сверху посыпьте семенами подсолнечника. Этот салат нужно съедать сразу, поскольку картофель быстро темнеет.

Витаминный напиток с проростками

1 стакан двух- или трехдневных проростков пшеницы; 1/2 стакана однодневных проростков кунжута; 1/2 стакана двухдневных проростков роки; 1 стакан очищенных и вымоченных кедровых орехов; 1 банан.

Смешайте все ингредиенты в блендере.

Ореховый завтрак

1/2 стакана двухдневных проростков подсолнечника; 1/2 стакана кедровых орешков или фундука, замоченных в течение 8–10 часов; 2–3 ст. ложки замоченного изюма; 1 стакан свежевыжатого яблочного сока; 1 стакан воды.

Смешайте все компоненты в блендере.

Гороховый суп из проростков

1 стакан зеленого гороха; зелень (лук, сельдерей, укроп); соль по вкусу.

Замочите горох на 10–12 часов. Воду слейте и поставьте в холодильник, а горох проращивайте, периодически промывая, в течение суток. Пророщенный горох и зелень измельчите в блендере и добавьте воду, в которой замачивался горох. Рекомендуется есть суп холодным.

Паштет из горчичных проростков

100 г проросших семян горчицы; 1 морковь; 1 луковица; 1/2 стебля сельдерея; 1 ч. ложка оливкового масла.

Проростки, морковь, сельдерей и лук смешайте в блендере. Добавьте оливковое масло и все перемешайте. Паштет можно намазывать на крекеры или использовать как самостоятельно блюдо.

Пшенично-овсяный паштет

150 г пророщенной пшеницы; 100 г прораще нного овса; 3 зубчика чеснока; 2 ч. ложки растительного масла.

Очистите чеснок и смешайте в блендере вместе с проростками. Добавьте масло.

Сладости и лакомства

Сладкая пицца

Для основы: 1/2 чашки миндаля; 1/2 чашки семян льна; 1/2 чашки фундука; 1/2 чашки фиников; 5 шт. сушеных абрикосов; 2 ст. ложки воды.

Для начинки: 1,5 чашки миндального молока; 2 чашки кокосового молока; 1 чашка меда; 1 ст. ложка сока лимона; 3 банана; 2 чашки винограда, несколько ломтиков ананаса.

Смешайте в блендере орехи, семена и абрикосы, получившееся тесто выложите на противень, сформировав корж для пиццы. Поставьте в дегидратор на 6–8 часов.

Взбейте кокосовое и миндальное молоко, бананы, мед и сок. Смажьте готовый корж, сверху украсьте свежими фруктами. Поставьте в холодильник на 1–2 часа.

Черничный пудинг

4 чашки свежих или замороженных ягод черники; 2 чашки нарезанного банана; 1/2 чашки нарезанных фиников; 1 ст. ложка цедры лимона; 1 чашка орехов.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения густой консистенции. Разлейте по чашкам и охладите в течение 1–2 часов. При подаче украсьте ягодами.

Яблочное печенье

1 чашка измельченного в кофемолке миндаля; 6 сладких яблок; 1 чашка изюма без косточек; 2 ст. ложки меда; 1 ч. ложка корицы.

Очистите яблоки, удалите сердцевину. 4 яблока натрите на крупной терке, а 2 нарежьте дольками. Выложите все в большую миску, смешайте руками, чтобы дольки ломались на небольшие кусочки. Добавьте изюм, молотый миндаль, корицу. Сформируйте печенье и немного охладите его в холодильнике.

Финиковое пирожное

8 фиников; 1 банан; 1 чашка кокосовой стружки, размоченной в воде; немного воды.

Замочите финики в воде на полчаса, удалите косточки. Смешайте финики с бананом и кокосом в блендере. Сформируйте небольшие пирожные и поместите их в дегидратор на 6–8 часов. Такие пирожные можно есть и сырыми, но вкуснее они будут после нагревания.

Лаймовые кексы

Для кексов: 1 чашка миндаля; 1 чашка фундука; 1/2 чашки семян подсолнечника; 1/2 чашки тыквенных семян; 1/2 измельченного в блендере миндаля; 6 ст. ложек меда; 1/4 ч. ложки корицы; 1/4 ложки кардамона.

Для глазури: 1 чашка пюре из авокадо; 2 ч. ложки меда; 2 ч. ложки растительного масла; 1 ч. ложка цедры лайма; 1 ч. ложка сока лайма.

Все ингредиенты для теста смешайте в блендере, чтобы тесто сохраняло мельчайшие частицы и не превратилось в пюре. Сформируйте кексики.

Смешайте все составляющие глазури в блендере до кремообразного состояния. Полейте каждый кекс примерно 1 ч. ложкой глазури. Поставьте в холодильник на 1 час.

Тыквенный пирог

Для коржа: 2 чашки любых орехов; 1,5 чашки фиников.

Для начинки: 4 чашки мякоти тыквы, нарезанной на небольшие кусочки; 1,5 чашки нарезанных бананов; 1/2 чашки меда; 1 ч. ложка корицы; 1 ст. ложка лимонного сока; щепотка мускатa; щепотка душистого горошка.

Измельчите в блендере орехи, добавьте финики (без косточек) и все смешайте. Тесто выложите в форму и сформируйте корж с высокими краями.

Все ингредиенты для начинки смешайте в блендере до консистенции пюре. Вылейте начинку на корж и поместите в холодильник на 1 час.

Кокосовый торт

Для коржа: 1 чашка грецких орехов; 1/2 чашки кокосового молока; 1/2 чашки фиников без косточек; 4 ст. ложки какао; 1 груша.

Для крема: 1 чашка мякоти кокоса; 1 ст. ложка меда.

Смешайте финики и орехи в блендере, добавьте кокосовый сок и какао. Намажьте первый слой теста на блюдо, выложите на него нарезанные кусочки груши и намажьте второй слой сверху. Кокосовую мякоть и мед взбейте миксером и смажьте торт сверху. Можно украсить торт ягодами и фруктами.

Смузи: 50 рецептов здоровья

Смузи — очень легкий способ быстро приготовить полноценное блюдо, которое очень хорошо усвоится организмом. При приготовлении смузи в блендере разрушаются твердые клеточные оболочки многих овощей, и содержащиеся в них витамины усваиваются значительно легче.

В отличие от соков, в смузи сохраняется мякоть плодов и зелени, значит, с ними вы получаете гораздо больше питательных веществ, а также клетчатку, которая необходима для поддержания микрофлоры кишечника.

В некоторых случаях, если ваш желудок не в состоянии принимать более грубую пищу, смузи может заменить полноценный завтрак, обед или ужин.

Готовить смузи проще простого — достаточно смешать в блендере все указанные ингредиенты. При этом нужно следовать нескольким простым правилам.

1. Всегда вливайте жидкие ингредиенты первыми.
2. Затем добавляйте бананы и другие фрукты, а также йогурт, если он предусмотрен рецептом.
3. Слегка взбивайте смесь перед тем, как добавить новый компонент.
4. Взбивайте до тех пор, пока смесь не станет равномерной, но не дольше.
5. Не храните напиток даже в холодильнике, его нужно выпить сразу.

50 рецептов смузи:

1. 1 стакан йогурта; 1 апельсин; 1 банан.

2. По 1/2 стакана свежей или замороженной черники, свежевыжатого грейпфрутового и свежевыжатого морковного сока.

3. 1 яблоко (без кожуры и нарезанное дольками); 1 стакан яблочного сока; 4 абрикоса; 1 банан; 1 стакан йогурта; 1 ложка меда.

4. 1 банан; 1 стакан спелой или замороженной малины; 1/2

стакана йогурта; 1 ч. ложка меда.

5. 1 стакан йогурта; 2 стакана свежей или замороженной клубники; 2 банана.

6. 1 стакан йогурта; 1 апельсин; 1 банан; 1 стакан клубники.

7. 2 яблока; 1 стакан клубники; 1 стакан голубики; 2 банана.

8. 1 стакан соевого молока; 2 ст. ложки проростков пшеницы; 1 банан; 2 ст. ложки миндаля; 1 ст. ложка меда.

9. 1 банан; 1 большой очищенный апельсин без семян; 2 стакана йогурта; 1 ч. ложка молотого имбиря.

10. 1 банан; 2 ст. ложки арахисового масла; 1/2 стакана йогурта; 2 ст. ложки меда.

11. 1 стакан клубники; 1/3 стакана замороженной черники; 2 банана; 1/2 стакана апельсинового сока; 1,5 стакана йогурта.

12. 1 стакан мякоти дыни; сок 1 лайма или лимона.

13. 1 огурец; 2 стакана мякоти дыни, нарезанной кубиками; 2 стакана сока маракуйи; 8 веточек свежей мяты.

14. 8 стаканов мякоти арбуза, нарезанной кубиками; 1 стакан свежей клубники; 1/2 стакана свежего лимонного сока; 2 стакана воды.

15. 1 стакан свежей клубники; 1 стакан апельсинового сока; 1 ст. ложка меда.

16. 1 манго, очищенный и нарезанный кусочками; 1 банан; 1 стакан апельсинового сока; 1 стакан йогурта.

17. 2 стакана любых замороженных ягод; 1 стакан йогурта; 1 банан; 1 стакан грушевого сока.

18. 1 банан; 5 свежих или замороженных ягод клубники; 1 ч. ложка молотой корицы; 1 стакан йогурта.

19. 1 банан; 150 г винограда без косточек; 200 г йогурта; 1/2 яблока без семян; 50 г мелко нарезанных свежих листьев шпината.

20. 1 стакан апельсинового сока; 2 киви, очищенных и нарезанных ломтиками; 3 спелых банана; 3 кружочка ананаса; 1/2 стакана ананасового сока.

21. 1/2 манго; 1 банан; 1 апельсин; 2 ст. ложки пшеничных отрубей; 1 ст. ложка кунжутных семечек; 2–3 ч. ложки меда.

22. 1 плод манго, очищенный от кожуры и косточки; 1 розовый грейпфрут, очищенный от кожуры и пленок; 1 персик, очищенный от кожуры и косточки.

23. 1 стакан нежирного кефира; 1 томат; 1 огурец; 3 стакана измельченной зелени (петрушка, укроп, сельдерей); 1 долька чеснока; черный молотый перец.

24. 150 мл морковного сока; 50 мл яблочного сока; 100 г йогурта; 1 банан.

25. 1 большой пучок шпината; 1 натертая на терке морковь;

1 банан; 1 стакан яблочного сока.

26. 3 очищенных от кожицы томата; 1/2 стакана томатного сока; 1/4 стакана яблочного сока; 1 натертая на терке морковь.

27. 150 мл яблочного сока; 1 очищенное яблоко, нарезанное кусочками; 1 небольшая морковь, натертая на терке; 1 небольшой огурец, очищенный от кожицы и нарезанный кусочками; щепотка корицы и мускатного ореха.

28. 100 мл морковного сока; 2 очищенных от кожицы и нарезанных томата; сок 1/2 лимона; 2 измельченных стебля сельдерея; немного свежей петрушки и мяты.

29. 1 стакан кефира; 2 ст. ложки любых ягод или нарезанных кусочками фруктов.

30. 1 стакан кефира; 2 ч. ложки какао; 1 ч. ложка меда; ванилин по вкусу.

31. 1 большой пучок нарезанного шпината (или другой зелени); 2 средних яблока; 1 лимон; 1 чашка воды.

32. 2 чашки нарезанных бананов; 2 чашки грейпфрутового сока; 1/4 чашки петрушки; 1/4 чашки кинзы; 1/4 чашки листьев мяты; 1,5 чашки листьев любого салата.

33. 3 чашки мякоти ананаса; 1 чашка нарезанного банана; 1 чашка апельсинового сока; 2 чашки любой измельченной зелени; 1/4 чашка пряных трав (мяты, базилика, кинзы).

34. 1 белый грейпфрут; 1 красный грейпфрут; 8 ягод земляники; 2 банана; 1 чашка йогурта; 2 ст. ложки меда.

35. 2 яблока; 3 стебля сельдерея; 1 морковь.

36. 2 чашки мякоти ананаса; 2 ст. ложки тертого имбиря; 1 яблоко; 1/2 чашки малины.

37. 1/2 чашки малины; 1/2 чашки черники; 1 яблоко; 2 чашки винограда; 5 листиков мяты.

38. 2 лимона; 4 чашки мякоти ананаса; 3 стебля сельдерея.

39. 2 банана; 2 пучка шпината; 1 чашка миндального молока; 1/4 ч. ложки корицы.

40. 1,5 чашки апельсинового сока; 2 манго; 2 чашки петрушки.

41. 1/4 чашки клюквенного сока; 1 чашка черешни без косточек; 1/2 чашки малины; 1/2 чашки йогурта; 4 кубика льда.

42. 3 чашки мякоти арбуза; 1 чашка йогурта; 1 чашка замороженной клубники; 1/2 чашки персикового сока.

43. 3 чашки мякоти арбуза; 1 чашка мякоти дыни; 1/2 чашки земляники; 1 чашка йогурта; 1 чашка льда.

44. 0,5 чашки апельсинового сока; 1 банан; 6 ягод замороженной клубники; 6 ягод замороженной черники; 3 листика мяты; 1 ч. ложка меда.

45. 1 чашка яблочного сока; 1 чашка нарезанных сладких

яблок; 1/2 чашки моркови; 1/2 чашки нарезанного огурца; 2 чашки льда.

46. 2 чашки нарезанных томатов; 1/2 чашки томатного сока; 1/4 чашки яблочного сока; 1/2 чашки тертой моркови; 1/4 чашки нарезанного сельдерея; 2 чашки льда.

47. 1/2 чашки воды; 1 очищенный апельсин; 1 яблоко; 4 ягоды замороженной клубники; 1 чашка зеленых проростков пшеницы.

48. 1 очищенное яблоко; мякоть 1 лимона; 1/2 чашки воды; небольшой кусочек имбирного корня.

49. 1 томат; 1/2 чашки томатного сока; 1 чашка измельченной крапивы; 1 чашка измельченного подорожника; 1/2 чашки воды.

50. 1 чашка воды; 1 чашка нарезанного стебля сельдерея; 1 чашка томатного сока; 1 чашка зелени манжетки; 1 чашка молодых проростков овса.

Напутствие начинающим

Я надеюсь, что в этой небольшой книге мне удалось если не убедить вас, то по крайней мере увлечь идеей живого питания. Не каждый сможет вот так просто, прочитав о нем, сразу же отказаться от обычных продуктов и начать новую жизнь. Да это и не нужно — если вы решите перейти к питанию сырыми продуктами, не осознав на глубоком уровне его пользу, то скорее всего долго не сможете продержаться. Сыроедение — это не кратковременная диета для похудения, это образ жизни, можно даже сказать, ваша новая жизненная философия, а значит, воспринять ее нужно всем сердцем.

Но вы точно можете сделать первые шаги навстречу здоровью и избавлению от недугов. Ешьте больше свежих, живых продуктов уже сейчас, как можно меньше отдавая места в вашем рационе самым опасным блюдам: жареному мясу, рыбе, промышленным консервам и полуфабрикатам, сластям и газировкам. Уже это одно поможет вашему телу стать чище, укрепит ваши силы, сделает вас бодрее и устойчивее к болезням.

Не забывайте о зелени: содержащийся в листовых овощах и зеленых проростках хлорофилл родственен нашей крови, и чем больше вы потребляете его в виде салатов, зеленых коктейлей или смузи, тем чище становится кровь и тем лучше она выполняет работу по очищению вашего тела от токсинов.

В заключение я хочу еще ответить на вопрос, который может у вас возникнуть: каждый ли человек может стать сыроедом, нет ли противопоказаний для этого питания? Есть здоровую, живую пищу нам положено от природы, и любой человек только выиграет, если вернется к натуральному живому питанию. Однако годы нездоровой жизни, потребления «мертвой» и «ядовитой» пищи вызывают в нашем организме тяжелые болезни. И не всегда резкий переход к живому питанию будет безопасным. Сначала нужно с помощью смешанного питания с преобладанием сырых продуктов подготовить свое тело, вылечить обострения и острые заболевания. Особенно тяжелым, а иногда и небезопасным, будет переход к сыроедению у людей с недугами пищеварительного тракта, печени, почек в стадиях обострения. В таких случаях действительно лучше сначала справиться с болезнью, не пренебрегая средствами медицины, а уже потом начать оздоравливаться естественным путем.

Не нужно резко переходить на живое питание беременным женщинам: сейчас в вашем теле растет новая жизнь, она еще очень уязвима, и любые стрессы — а перестройка организма

всегда будет стрессом — вам не нужны. Родите ребенка, придите в себя — и обращайтесь к сыроедению.

Еще раз хочу сказать: не нужно оставаться на своем пути к здоровому питанию в одиночестве, ищите единомышленников, читайте об опыте других, учитесь на их ошибках и делитесь своими наблюдениями. Так вы сможете достичь поставленной цели с наименьшими усилиями и приобретете друзей. А став сыроедами, не превращайтесь в фанатиков, пытающихся обратить в свою веру всех вокруг, — показывайте и доказывайте преимущества выбранного вами пути личным примером, своим здоровьем, позитивным отношением к жизни и бодростью. И тогда люди сами будут интересоваться тем, как вы этого достигли.

Я желаю вам всех благ и удачи! И надеюсь, что рекомендации и советы из моей книги помогут вам стать лучше.

Ваша Линда Мария Ларсен
Нью-Йорк — Осло
2011